Rozah Aur Ramzan (Telugu)

రమజాను ఉపవాసాలు

మూలం

మౌలానా సిరాజుద్దీన్ నద్వి

అనువాదం

ముహమ్మద్ గౌస్‌ఖాన్

అనంతకరుణామయుడు అపార కృపాశీలుడు అయిన అల్లాహ్ పేరుతో

తొలిపలుకులు

రమజాను మాసం, దాని ఉపవాసాల విశిష్టత, సమస్యలు, ఆదేశాలకు సంబంధించిన పుస్తకాలకు కొదవలేదు. వీటిలో కొన్ని సంక్షిప్తంగా, క్లుప్తంగా ఉంటే మరికొన్ని సమగ్రంగా విస్తారంగా ఉన్నాయి. ఈ పుస్తకాలను దృష్టిలో ఉంచుకొని చూసినట్లయితే 'రమజాను ఉపవాసాలు' అనే ఈ పుస్తకాన్ని రచించవలసిన లేదా ముద్రించవలసిన అవసరమే లేదు. అయితే, దీనిని మరో కోణంతో చూసినట్లయితే, అసంఖ్యాకమైన ఈ దొంతరలో ఉపవాసాల విధి, ఆదేశాల పరిజ్ఞానంతోపాటు వాటి వాస్తవాన్ని హృదయాల్లో దించే ప్రయత్నం కొన్ని పుస్తకాలు మాత్రమే చేశాయని చెప్పవచ్చు.

ఇస్లామీయ ఉద్యమానికి చెందిన యువకులు బిజ్నూరు జిల్లా తాజ్‌పూర్‌లోని జామియతుల్ ఫైసల్ నిర్వాహకులు జనాబ్ మౌలానా సిరాజుద్దీన్ నద్వీగారు ఈ పుస్తకంలో రమజాను ఉపవాసాల ముఖ్యమైన విషయాలను, సమస్యలను చాలా వివరణాత్మకంగా తెలియజేశారు. ఇంకా వాటి వాస్తవ పరిస్థితులను వెలికి తీసి, కాంక్షింపబడిన లాభాలు, ప్రయోజనాలను ఎంతో క్షుణ్ణంగా పొందుపరిచారు. అలాగే, రచయిత తన ముందున్న ఉద్దేశాలు, అభిప్రాయాలను నెరవేర్చడానికి ఎంతో దూరదృష్టితో ముందుకెళ్ళారు. ఇందులో రమజాను ఉపవాసాలకు సంబంధించిన విశిష్టత మరియు సమస్యలను గురించి చర్చించారు. రచయిత ఒక వివేకమైన పండితుడు, గ్రంథకర్త కావడంతోపాటు బాధ్యతనెరిగిన ఆవేశపూరిత వక్త కూడాను. అందువల్ల అన్ని విషయాలను ఒక క్రమపద్ధతిలో కూర్చారు. అందువల్ల పాఠకుడు తప్పకుండా ప్రభావితుడవుతాడు.

ఈ పుస్తకం పరిమాణంలో చిన్నదిగా కనిపించినా, ప్రాముఖ్యత, గౌరవ మర్యాదల దృష్ట్యా ఇలాంటి విషయాలపై గల అనేక పుస్తకాలకంటే ఎంతో విలువైనది.

ఈ పుస్తక ప్రథమ ముద్రణ 1993లో జరిగింది. ఈ మధ్యకాలంలో రచయితకు కలిగిన ఆలోచనలు, పాఠకుల ద్వారా లభించిన సలహా సూచనలను దృష్టిలో ఉంచుకొని తటస్థపడిన లోపాలను సవరించి ఈ పుస్తకాన్ని ఎంతో ప్రయోజనాత్మకంగా రూపుదిద్దారు. ఈ దశలో పుస్తక ప్రాధాన్యత, విశిష్టత ఎంతో పెరిగిపోయింది.

పాఠకులు ఈ పుస్తకాన్ని ఇదివరకటిలాగే ఆదరాభిమానాలతో ఆదరిస్తారని ఆశిస్తున్నాం.

– ప్రకాశకులు

అనంతకరుణామయుడు అపార కృపాశీలుడు అయిన అల్లాహ్ పేరుతో

రమజాను ఉపవాసాలు

ఉపవాస ఆదేశం

ఇస్లాం యొక్క నాల్గవ మూలస్థంభం ఉపవాసం. నమాజు వలె ఉపవాసం కూడా అన్ని యుగాలలో ప్రవక్తలందరిపై విధిగా చేయడం జరిగింది. ఇంతకుముందు ఏఏ సమాజాలు గతించిపోయాయో, వారందరూ ఉపవాసాలను పాటించేవారు. అయితే, ఉపవాసాల సంఖ్యలో, వాటిని పాటించే ఋతువులు, కాలాలలో తేడా ఉంది. ప్రతి మతమూ ఏదో ఒక స్థితిలో ఉపవాసాలు పాటించడాన్ని మనం ఈనాడు కూడా చూస్తున్నాం. అయితే, అన్ని మతాలవారు ఉపవాసంలో చాలా విషయాలను కల్పితం చేసి ఉపవాస వాస్తవ రూపాన్ని వికృతపరిచారు.

ఉపవాసాన్ని అరబీ భాషలో 'సౌమ్' అంటారు. 'సౌమ్' అంటే ఏదయినా వస్తువుకు దూరంగా ఉండటం అని అర్థం. అన్నపానీయాలను తినకుండా త్రాగకుండా, మాట్లాడకుండా ఉండే వ్యక్తిని 'సాయిమ్' అంటారు.

ఇస్లాం ధర్మశాస్త్ర పరిభాషలో సౌమ్ అంటే ఉషోదయం నుండి సూర్యాస్తమయం వరకు తినడం, త్రాగడం ఇంకా మనోవాంఛలకు దూరంగా ఉండటాన్ని 'సౌమ్' (ఉపవాసం) అంటారు.

ఫర్జ్ (విధి) ఉపవాసాల గురించి దివ్యఖుర్ఆన్‌లో ఇలా తెలుపబడింది.

"యా అయ్యుహల్లజీన ఆమనూ కుతిబ అలైకుముస్సియాము కమా కుతిబ అలల్లజీన మిన్ ఖబ్లికుమ్ లఅల్లకుమ్ తత్తఖూన్." **(అల్‌బఖర: 183)**

అర్థం: విశ్వసించిన ప్రజలారా! ఉపవాసం మీకు విధిగా నిర్ణయించ బడింది. ఏవిధంగా మీకు పూర్వం ప్రవక్తలను అనుసరించేవారికి కూడా విధించబడిందో. దీనివల్ల మీలో భయభక్తులు జనించే అవకాశం ఉంది.

బుఖారీ, ముస్లింలలోని ఒక హదీస్:

"బునిఅల్ ఇస్లాము అలా ఖమ్‌సిన్ షహాదత అల్లాఇలాహు ఇల్లల్లాహు వ అన్న ముహమ్మదన్ అబ్‌దుహు వ రసూలుహు వయిఖామిస్సలాతి వయితాయిజ్జకాతి వల్‌హజ్జ వసౌమి రమజాన్."

ఇస్లాం యొక్క పునాది అయిదు అంశాలపై ఉంది.

1. అల్లాహ్ తప్ప మరో ఆరాధ్య దైవం లేడని, ముహమ్మద్(స) అల్లాహ్ ప్రవక్త అని సాక్ష్యమివ్వడం.
2. నమాజు స్థాపించడం.
3. జకాతు చెల్లించడం.
4. హజ్ చెయ్యడం.
5. రమజాన్ ఉపవాసాలు పాటించడం.

రమజాన్ ఉపవాసాలు ఫర్జ్(విధి) అని ప్రతి ఒక్కరూ అంగీకరిస్తారు. ముస్లిములలో ఈ విషయాన్ని ఎవరూ కాదనలేరు. ఎవరయినా ఫర్జ్ ఉపవాసా లను నిరాకరించినట్లయితే, అతను తిరస్కారి (కాఫిర్) అవుతాడు. ఇంకా, ఎవరయినా ధర్మపరమైన కారణము ఏదీలేకుండా ఉపవాసాలు పాటించ నట్లయితే అతను 'ఫాసిఖ్ (దురాచారి) అవుతాడు.

ఇస్లాం యొక్క ఇతర ఆదేశాల వలెనే ఉపవాసాలు కూడా సందర్భాను సారం ఫర్జ్ (విధి) చేయబడ్డాయి. ప్రవక్త(స)గారికి మొదట్లో మూడురోజులు

ఉపవాసం పాటించమని ఆదేశించబడింది. కాని, ఆ ఉపవాసాలు ఫర్జ్(విధి) కాదు. హిజ్రీ శకం రెండవ శతాబ్దంలో రమజాన్ ఉపవాసాలు విధిగా పాటించాలని దివ్యఖుర్ఆన్‌లో మొదటిసారిగా ఆదేశించడం జరిగింది. ఉపవాసాలు పాటించేశక్తి గలవారు, ఒకవేళ వాటిని పాటించనట్లయితే వారు ప్రతి ఉపవాసానికి బదులుగా ఒక పేదవానికి అన్నం పెట్టే అవకాశం కల్పించబడింది. తరువాత రెండవ ఆదేశంలో సాధారణమైన ఈ ప్రస్తావన రద్దుచేయబడింది. కాని వ్యాధిగ్రస్తులు, బాటసారులు, గర్భవతులు, పాలు త్రాపించే తల్లి ఇంకా వృద్ధుల (ఉపవాసం పాటించే శక్తిలేనివారు) కొరకు ఈ అవకాశం ఉంది.

ఉపవాసాలు ప్రతి యుగంలోనూ ప్రవక్తలందరిపై ఫర్జ్ చేయబడ్డాయి. ఆత్మప్రక్షాళనకు ఉపవాసం ఒక ఉన్నతమైన విప్లవాత్మకమైన మార్గం. ఎవరయినా రమజాన్ శుభఘడియలను పొంది కూడా, వాటివల్ల లాభాలను పొందలేకపోతే వారంతటి దురదృష్టవంతులు, దౌర్భాగ్యులు మరెవరూ ఉండరు.

మీరు ఒక ఉత్తమ సమాజంగా పంపించబడ్డారు. అల్లాహ్ భూమి మీద అల్లాహ్ ధర్మాన్ని వ్యాపింపజెయ్యాలి. ఇది చాలా ప్రమాదంతో కూడుకున్నది, మరెంతో సహనం, ఓర్పులతో కూడుకున్న కార్యం. దీని కోసం ఒక పెద్ద ప్రయత్నం జరుగవలసిన అవసరం ఉంది. రమజానుల్ ముబారక్ దీనికోసం ఒక మంచి అవకాశాన్ని కల్పిస్తుంది. ఏదయినా విప్లవాత్మకమైన ఉద్యమ సాఫల్యం కోసం కావలసిన సుగుణాలు ఓర్పు, స్థిరత్వం, ఉన్నత సంకల్పం, అభ్యసనాక్రమములు. క్రియాత్మక మైదానంలో పట్టుదల స్థిరత్వంతో ముందుకెళ్ళాలి. దీనికోసం ఉపవాసాలను పాటించి, వాటి గుణగణాలతో మన వ్యక్తిత్వం, స్వభావాన్ని పరిపూర్ణం చేసుకోవాలి. అల్లాహ్ ధర్మాన్ని వ్యాపింపచేసే మార్గంలో మీకు కావలసిన గుణగణాలను రమజానుల్ ముబారక్ శుభఘడియలలో అలవర్చుకోవాలి.

అల్లాహ్ మీకు రమజానుల్ ముబారక్ యొక్క శుభఘడియలను, లాభాలను పొందే మహాభాగ్యాన్ని కలుగజేశాడు. దీనితో ఎంతో ప్రయోజనం పొందండి. ఇలాంటి అవకాశం మళ్ళీ లభిస్తుందో లేదో తెలియదు. మీ కొంగులను శుభాలతో నింపుకోండి. మీరు ఎన్నుకున్న మార్గంలో ముందు

కెళ్ళడానికి ఉపవాసాలతో సహకారం పొందండి. మీరు వాస్తవ గమ్యానికి చేరుకోవడానికి రమజానుల్ ముబారక్ ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది.

ఉపవాసాలను వైద్యపరమైన లాభంకోసం గాని, ప్రకృతి సంబంధమైన ప్రయోజనాల కోసం గాని పాటించరాదు. అల్లాహ్ ఇష్టంకోసం తమ విశ్వాసాన్ని పటిష్టపరచుకోవడం కోసం ఉపవాసాలను పాటించాలి. మహనీయులు ముహమ్మద్(స) ఇలా సెలవిచ్చారు.

"మన్‌సామ రమజాన ఈమానం వఇహితసాబన్ గుఫిర్ లహు మా తఖద్దమ మిన్ జంబిహి." (బుఖారి)

"ఏ వ్యక్తి ధర్మనిష్ఠతో, ఆత్మపరిశీలనతో పరలోక ప్రతిఫలాపేక్షతో రమజాన్ ఉపవాసాలు పాటిస్తాడో, ఆ వ్యక్తి పూర్వం చేసిన పాపాలను అల్లాహ్ మన్నించి వేస్తాడు."

అల్లాహ్ సంతోషాన్ని పొందాలన్న ఉద్దేశంతో ఉపవాసాలు పాటించాలి. ప్రదర్శనాబుద్ధివంటి చెడుల నుండి బయటపడటానికి శాయశక్తులా ప్రయత్నం చెయ్యాలి. విధినిర్వహణలో ఎలాంటి తప్పులు చెయ్యరాదు. ఉపవాస విధులను సంపూర్ణంగా నెరవేర్చాలి. అలా చెయ్యకపోతే ఉపవాసాల వల్ల పొందాలనుకున్న బహుమానాలు, పుణ్యఫలాలను మీరు పొందలేరు. రమజాను మీ అతిధి. దానికి ఆతిధ్యాన్ని దాని ఇష్టప్రకారమే ఇవ్వాలి. ఉపవాసాలతో వీలయినంత ఎక్కువ శిక్షణను పొందాలి.

ఉపవాస ప్రాముఖ్యత- దాని ఔన్నత్యం

ఉపవాసం (రోజా) ఇతర ఆరాధనలకంటే భిన్నమయింది. నమాజులో మనిషి నిలుచోవడం, కూర్చోవడం, రుకూ, సజ్దాలులాంటివి చేస్తాడు. దీనిని ప్రతి వ్యక్తీ చూడగలడు. జకాతు విషయం కనీసం దానిని తీసుకునే వ్యక్తికి అయినా తెలిసిపోతుంది. హజ్ విధిని మనిషి లక్షల మంది ఎదుట నిర్వహిస్తాడు. కాని, ఉపవాస విషయం అల్లాహ్ మరియు దాసుడికి తప్ప ఎవరికీ తెలియదు. ఇది వీరిద్దరు తప్ప మరెవరూ చూడలేని ఆరాధన. ఒక వ్యక్తి

అందరితో కలిసి సహరీ చేయవచ్చు, ఇంకా అందరితో కలిసి ఇఫ్తార్ కూడా చెయ్యవచ్చు. కాని, పగలు ఎవరికీ కనబడకుండా ఏదయినా తిన్నా త్రాగినా అల్లాహ్ తప్ప అందరూ అతను ఉపవాసంతో ఉన్నాడని అనుకుంటారు. వాస్తవానికి అతను ఉపవాసంతో లేడు. అందుకే మహనీయులు ముహమ్మద్ (స) తెలిపారు. అల్లాహ్ ఇలా తెలియజేశాడు.

"అస్సౌము లీ వఅనా అజ్జీ బిహీ (ముత్తఫకున్ అలైహ్). "ఉపవాసం కేవలం నా కోసం మాత్రమే పాటించబడుతుంది. నేను తలచుకున్నంత దానికి ప్రతిఫలం ప్రసాదిస్తాను" కొందరు దీనిని 'వఅనా ఉజ్జా బిహీ' అని కూడా చదివారు. "నేను స్వయంగా ఉపవాసి ప్రతిఫలమైపోతాను." అంటే అల్లాహ్ తన సర్వశుభాలను, దయాదాక్షిణ్యాలతో సహా తనను ఉపవాసి కొరకు సమర్పిస్తాడు." (అల్లాహు అక్బర్)

మహాప్రవక్త ముహమ్మద్(స) ఉపవాస ప్రాముఖ్యం, దాని ఔన్నత్యం గురించి చాలా వివరణాత్మకంగా తెలియజేశారు.

"మనిషి చేసే ప్రతి సత్కార్యానికి పదినుండి ఏడువందల రెట్ల దాకా పుణ్యఫలం ప్రాప్తమవుతుంది. కాని ఉపవాసాన్ని గురించి అల్లాహ్ ఇలా తెలిపాడు. రోజా విషయం ప్రత్యేకమయింది. అది కేవలం నాకోసం మాత్రమే పాటించబడుతుంది. నేను (తలచుకున్నంత) దానికి ప్రతిఫలం ప్రసాదిస్తాను. దాసుడు నా కోసం మాత్రమే తన కోరికలను, అన్నపానీయాలను మానుకుంటాడు. ఉపవాసం పాటించే వ్యక్తికి రెండు సంతోషకరమైన సందర్భాలు ఉన్నాయి. ఒకటి- ఉపవాస విరమణ (ఇఫ్తార్) సమయం. రెండు- అల్లాహ్‌ను సందర్శించే సమయం. ఉపవాసం పాటించే వ్యక్తి నోటినుండి వెలువడే వాసన అల్లాహ్‌కు కస్తూరి సువాసనకన్నా ఇష్టమైనది. ఉపవాసం ఢాలు వంటిది. మీలో ఎవరైనా ఉపవాసం పాటిస్తుంటే అతను అశ్లీల వాతావరణానికి, అలజడి, గందరగోళాలకు దూరంగా ఉండాలి. ఒకవేళ ఎవరయినా అతనితో దూషణకు గాని, తగాదాకుగాని దిగితే, 'నేను ఉపవాసం పాటిస్తున్నాను' అని చెప్పాలి. (బుఖారి, ముస్లిం)

హజ్రత్ అబూ ఉమామా (రజి) ఉల్లేఖించారు- "దైవం నాకు ప్రయోజనం చేకూర్చేటటువంటి ఏదయినా ఒక మంచి ఆచరణ గురించి నాకు హితబోధ చెయ్యమని ప్రవక్త(స) గారిని అభ్యర్థించాను. అప్పుడు ఆయన(స) ఇలా అన్నారు:

"ఉపవాసవ్రతాన్ని పాటించు, దానికి మించిన సదాచరణ మరొకటి లేదు" (నసాయి)

హజ్రత్ అబూహురైరా(రజి) ఉల్లేఖనం ప్రకారం- దైవప్రవక్త ముహమ్మద్(స) ఇలా ఉపదేశించారు:

"ఏ వ్యక్తి అయితే పూర్తి విశ్వాస స్పృహతో ఆత్మపరిశోలనా భావంతో రమజాన్ ఉపవాసాలు పాటిస్తాడో అతని పూర్వ పాపాలన్నీ క్షమించబడతాయి. (బుఖారీ, ముస్లిం)

హజ్రత్ అబ్దుల్లా బిన్ ఉమర్(రజి) ఉల్లేఖనం ప్రకారం- మహనీయులు ముహమ్మద్(స) ఇలా తెలిపారు.

"ఉపవాసం, దివ్యఖుర్ఆన్- ఇవి రెండూ పరలోకంలో దాసుని కోసం సిఫారసు చేస్తాయి. ఉపవాసం అంటుంది; ఓ నా ప్రభూ! నేను ఈ దాసుడ్ని పగలంతా అన్నపానీయాలకు, మనోవాంఛలకు దూరంగా ఉంచాను. ఇతడు దానికి శిరసావహించాడు. (అందువల్ల ప్రభూ! ఇతని మోక్షానికై) నా సిఫారసును స్వీకరించు" అలాగే దివ్యఖుర్ఆన్ అంటుంది; "నేను ఇతన్ని రాత్రివేళల్లో అతని సుఖనిద్రకు దూరం చేశాను. కనుక ప్రభూ! ఇతని ఎడల నా సిఫారసును స్వీకరించు" అప్పుడు అల్లాహ్ ఈ రెండు సిఫారసులను స్వీకరిస్తాడు."

(బైహకీ, మిష్కాత్)

హజ్రత్ సహెల్ బిన్ సాఅద్(రజి) ప్రవక్త ముహమ్మద్(స) ఇలా సెలవిచ్చారని ఉల్లేఖించారు.

"స్వర్గ ద్వారాలలో ఒక ప్రత్యేకమైన ద్వారంఉంది. దాని పేరు "రయ్యాన్". ప్రళయదినాన ఆ ద్వారం గుండా కేవలం ఉపవాసాలు పాటించిన వారు మాత్రమే ప్రవేశించగలరు. దానిగుండా వీరు తప్ప మరెవ్వరూ ప్రవేశించ

లేరు. 'ఉపవాసాలు పాటించినవారు ఎక్కడ వున్నారు' అని పిలువబడుతుంది. ఆ పిలుపుకు ఉపవాసాలను పాటించినవారు లేచి నిల్చుంటారు. ఆ ద్వారం గుండా వారు మాత్రమే ప్రవేశించగలరు. ఉపవాసులు అందరూ అందులో ప్రవేశించగానే ఆ ద్వారం మూసివేయబడుతుంది. ఇక మరెవ్వరూ అందులో ప్రవేశించలేరు." (బుఖారీ, ముస్లిం)

రమజాను ఘనత

శుభప్రదమైన కారుణ్యపు మాసం రమజాన్. సత్కార్యాల వసంత కాలం రమజాన్. వేయినెలల రాత్రులకంటే మేలయిన రాత్రిగల మాసం రమజాన్. సర్వమానవుల మార్గదర్శి దివ్యఖుర్ఆన్ అవతరించిన మాసం రమజాన్. ఉపవాసాల నిర్వహణ కొరకు ప్రత్యేకించబడిన శుభకరాల మాసం రమజాన్. అల్లాహ్ సామిప్యం పొందడానికి, దుష్కార్యాల విమోచనకు ఇంకా మంచి శిక్షణ, సంస్కరణ కొరకు సామూహిక వాతావరణాన్ని కల్పించే మాసం రమజాన్. రమజాన్ కల్పించిన ఈ సామూహిక వాతావరణం వల్ల దుష్టులు, దుర్మార్గులు, పాపాత్ములు సైతం ప్రభావితులై అల్లాహ్‌వైపు మరలడానికి, సజ్జనులు తమ సత్కార్యాలలో ఇంకా ముందుకు వెళ్ళడానికి వీలవుతుంది. రమజాన్ మాసానికి స్వాగతం పలుకుతూ మహనీయులు ముహమ్మద్(స) చేసిన ఖుత్బా ప్రసంగం ద్వారా ఈ శుభప్రదమైన మాసపు ఘనతను అంచనా వేయగలం.

హజ్రత్ సల్మాన్ ఫార్సీ (రజి) ఉల్లేఖనం ప్రకారం- షాబాను నెలాఖరు తేదీలలో మహాప్రవక్త ముహమ్మద్(స)ఇలా ప్రసంగించారు:

"ఓ ప్రజలారా! ఒక మహోన్నతమైన మాసం మీ ముందు రానున్నది. ఆ మాసంలో ఒక రాత్రి వేయి నెలలకంటే శ్రేష్ఠమైనది. అల్లాహ్ ఈ మాసంలో ఉపవాసాలు మీపై విధి (ఫర్జ్)గా చేశాడు. రాత్రులలో తరావీహ్ నమాజ్ చెయ్యడం పుణ్యకార్యం. ఎవరయితే ఈ మాసంలో ఒక నఫిల్ ఆరాధన చేస్తారో, వారికి ఫర్జ్ (విధి) ఆరాధనతో సమానమైన పుణ్యఫలం లభిస్తుంది. మరెవరైతే ఈ మాసంలో ఒక ఫర్జ్ ఆరాధనను పూర్తిచేస్తారో, వారికి 70 ఫర్జ్‌ల

పుణ్యఫలం దొరుకుతుంది. ఇది సహనం వహించే మాసం. సహనానికి ప్రతిఫలం స్వర్గం. ఇది జాలి, సానుభూతుల మాసం. ఈ మాసంలో విశ్వాసుల భుక్తి వృద్ధిపర్చబడుతుంది. ఎవరయితే ఈ మాసంలో ఒక ఉపవాసికి ఇఫ్తార్ చేయిస్తారో, వారి పాపాలు క్షమించబడి, ఈ కార్యం నరకాగ్ని నుండి వారి విమోచనకు సాధ్యమవుతుంది. ఇఫ్తార్ చేయించిన వ్యక్తికి ఉపవాసం ఉన్న వ్యక్తితో సమానమైన పుణ్యం దొరుకుతుంది. ఉపవాసం ఉన్న వ్యక్తి పుణ్యంలో నుండి ఏమాత్రమూ తగ్గించడం జరగదు"

హజ్రత్ సల్మాన్ ఫార్సీ (రజి), "ఓ దైవప్రవక్తా(స)! మాలో ఎవరికీ ఇతరులకు సహరీ చేయించే స్థోమత లేదే" అని అడిగారు. దానికి ప్రవక్త(స) సహరీ చేయించలేకపోయినా, ఒక గ్లాసు పాలతోగాని, లస్సీతోగాని, నీళ్ళతోగాని సహరీ చేయించినా అంతే పుణ్యం దొరుకుతుంది. ఎవరయితే ఒక ఉపవాసికి కడుపునిండా భోజనం పెట్టిస్తాడో, అతనికి అల్లాహ్ కౌసరు జలాశయము నుండి నీళ్ళను త్రాపిస్తాడు. ఆ నీళ్ళు త్రాగిన వ్యక్తికి స్వర్గంలోకి వెళ్ళేంతవరకూ దాహమే వేయదు. ప్రవక్త(స) ఇంకా ఇలా సెలవిచ్చారు:

"ఈ మాసంలోని మొదటి పది దినాలు కారుణ్య దినాలు. నడిమి పది దినాలు క్షమాపణ, మన్నింపు దినాలు. చివరి పది దినాలు నరకం నుండి విముక్తి దినాలు. ఎవరయితే రమజాన్ మాసంలో తన నౌకరు పనిలో కాస్త ఉపశమనాన్ని కలుగజేస్తాడో అలాంటి వ్యక్తిని అల్లాహ్ క్షమించి, నరకాగ్ని నుండి విముక్తిని ప్రసాదిస్తాడు." (బైహఖీ)

ఈ హదీసులో రమజానులోని ఒక రాత్రి విశిష్టత గురించి తెలపడం జరిగింది. ఆ రాత్రి వేయి నెలల రాత్రుల కంటే మేలైనది. ఆ రాత్రిని దివ్య ఖుర్ఆన్‌లో 'లైలతుల్ ఖద్ర్' అని ప్రస్తావించడం జరిగింది. వేయి నెలల రాత్రుల కంటే మేలయినది అంటే ముప్పైవేల రాత్రులకంటే మేలైనది. ఎవరయినా ఈ రాత్రిలో మేల్కొని దైవారాధనలు జరిపి, అల్లాహ్‌తో క్షమాపణ పశ్చాత్తాపములు కోరుకుంటే, అతనికి ముప్పైవేల రాత్రులు ఆరాధనలు జరుపడంకంటే ఎక్కువ పుణ్యం లభిస్తుంది. ఆ రాత్రి అల్లాహ్ యొక్క ప్రత్యేకమైన శుభాలు, వరాలు అవతరిస్తాయి. ఆ రాత్రి ఆత్మ, దైవదూతలు

అవతరించి పుణ్యాత్ములు, దైవారాధకులపై ఉదయం వరకు సలాం మరియు శాంతి శ్రేయాలు కురిపిస్తుంటారు. ఇంకా వారి కోసం మేలు కోరి దుఆ చేస్తారు.

లైలతుల్ ఖద్ర్ (షబేఖద్ర్) ప్రాముఖ్యత, ఔన్నత్యం ఒకే ఒక్క రాత్రికి ప్రత్యేకించబడింది. కాని రమజాన్ నెల ప్రతి ఘడియ, ప్రతి గంట, ప్రతి క్షణం కూడా ఎంతో శుభప్రదమైనది. ఇందులో ప్రతి సత్కార్యం యొక్క పుణ్యఫలం డెబ్బైరెట్లు చేయబడుతుంది.

పై హదీసు ప్రసంగంలో- "రమజాన్ మొదటి పదిదినాలు కారుణ్యం, నడిమి పదిదినాలు మన్నింపు, చివరి పదిదినాలు నరకాగ్ని నుండి విముక్తి" అని తెలుపబడింది. మౌలానా ముహమ్మద్ మంజూర్ నోమాని (రహ్మ)గారు ఈ విషయాన్ని విశదీకరిస్తూ ఇలా రాశారు.

"రమజాన్ శుభాలను పొందువారు మూడు రకాలు. మొదటివారు- సన్మార్గం, ధర్మనిష్టగల సజ్జనులు. వీరు తమ ద్వారా ఎలాంటి దుశ్చర్యలుగాని, పాపకార్యాలుగాని జరుగకుండా జాగ్రత్త పడుతుంటారు. వీరితో పొరపాటున ఏదయినా పాపకార్యంగాని, తప్పుగాని దొరలిపోతే- వెంటనే పశ్చాత్తాపం చెంది పాపకార్యాలకు దూరమైపోతారు. ఇలాంటి వారిపై అల్లాహ్ కారుణ్యవర్షం రమజాను నెల తొలిరేయి నుండి కురియనారంభిస్తుంది. రెండవ రకానికి చెందినవారు- వీరు మొదటి వారంతటి ఉత్తములు, ఉన్నతులు కాకపోయి నప్పటికీ అంతగా దిగజారినవారు మాత్రం కాదు. ఇలాంటి వారు రమజాను మొదటినుండే ఉపవాసాలు పాటించి, సత్క్రియలు చేస్తూ పశ్చాత్తాపం, క్షమాపణ ద్వారా తమనుతాము చక్కదిద్దుకొని, మన్నింపు, శుభాలు తమకు కూడా ప్రాప్తం అయ్యేటట్లు చేసుకుంటారు. రమజాను మధ్యభాగంలో ఇలాంటివారి మన్నింపు, క్షమాపణ కూడా జరిగిపోతుంది. ఇక మూడవ రకానికి చెందినవారు- వీరు తమపై తాము ఎంతో దౌర్జన్యం చేసుకున్నవారు. వీరి పరిస్థితి చాలా దారుణంగా ఉంటుంది. తమ దుష్కార్యాల వల్ల నరకానికే అర్హులైనవారు వీరు. అయితే వీరు కూడా రమజాను రెండు భాగాలలో ఉపవాసాలు పాటించి, పశ్చాత్తాపం చెంది పాపకార్యాలకు దూరమైపోతారు.

అప్పుడు అల్లాహ్ వీరిని కూడా మన్నించి నరకాగ్ని నుండి విముక్తిని కలిగించే తీర్మాణం చేస్తాడు...... ఈ వివరణ వల్ల "రమజాను మొదటి భాగం అల్లాహ్ కారుణ్యం, రెండవ భాగం మన్నింపు, మూడవ భాగం నరకం నుండి విముక్తి" ఈ మూడు భాగాలతో ప్రతి ముస్లింకి సంబంధం ఉంటుంది. (మారిఫుల్ హదీసు, 4వ భాగం, 103వ పేజీ)

హజ్రత్ అబూహురైరా(రజి) ఉల్లేఖనం ప్రకారం మహనీయులు ముహమ్మద్(స) ఇలా సెలవిచ్చారు: "రమజాను మాసం రాగానే స్వర్గద్వారాలు తెరవబడతాయి. నరక ద్వారాలు మూసివేయబడతాయి. (మరొకచోట స్వర్గద్వారాలకు బదులు కారుణ్యపు ద్వారాలు అని ఉంది).

ఈ హదీసు భావమేమిటంటే- రమజాను మాసంలో సత్కార్యాల వాతావరణం ఏర్పడుతుంది. సజ్జనులు దైవారాధనలో లీనమవుతారు. శాంతి శుభాలు అవతరిస్తాయి. ఈ మాసంలో సాధారణ ముస్లింలు కూడా ప్రభావితులై పోతారు. పాపాలకు దూరంగా ఉండి క్షమాపణ, పశ్చాత్తాపం చెందుతారు. దైవారాధనలో నిమగ్నమైపోతారు. షైతాన్‌కు అన్నిచోట్లా నిరాశే మిగులుతుంది. మనుషులందరూ స్వర్గానికి అర్హులవుతారు. ఇంకా వారికోసం నరకద్వారాలు మూసివేయబడతాయి.

మౌలానా మౌదూదీ(రహ్మ)గారు ఇలా రాసారు:

ఇస్లాంలో రమజాను మాసం, ఉపవాస ఆరాధన కోసం ప్రత్యే కించబడింది. ఇందులో ముస్లిములందరికీ ఒకే సమయంలో అందరు కలిసి ఉపవాసాలు పాటించాలని ఆదేశించడం జరిగింది. ఈ ఆదేశం, వ్యక్తిగత ఆరాధనను సామూహిక ఆరాధనగా మార్చివేసింది. ఒకటిని లక్షతో హెచ్చివేస్తే ఆ అంకె ఒక లక్షగా మారినట్లే ఒక్కొక్క వ్యక్తి ఉపవాసాలు పాటించడం వల్ల ఏ నైతిక, ఆధ్యాత్మిక ప్రయోజనాలు చేకూర్తాయో, అలాగే లక్షలాది, కోట్లాది మంది కలిసి ఉపవాసాలు పాటించడం వలన లక్షలాది, కోట్లాది రెట్లు ప్రయోజనాలు ఒనగూడుతాయి. రమజాను నెల పూర్తి వాతావరణమే పుణ్య కార్యం, దైవభీతి అనే సుగుణాలతో నిండిపోతుంది. ఓవిధంగా పూర్తి ముస్లిం

సమాజమే దైవభీతితో సస్యశ్యామలమవుతుంది. ప్రతివాడు స్వయంగా పాపాలకు దూరంగా ఉండటమేకాకుండా, ఉపవాసాలు పాటించే ఇతర సోదరులు కూడా అతని లోపాలను సరిదిద్దేందుకు తోడ్పడతారు. ప్రతి రోజా ఉపవాసం పాటిస్తూ పాపకార్యాలు చేయడానికి సిగ్గుపడతాడు. ఇదేవిధంగా ప్రతి వ్యక్తిలోనూ రోజా పాటిస్తూ ఏదో ఒక పుణ్యకార్యం చేయాలనే బుద్ధి కూడా పుడుతుంట. ఏ పేదవానికయినా భోజనం పెట్టాలని, బట్టలు లేనివానికి బట్టలు కొనిపెట్టాలని, కష్టంలో ఉన్నవారికి సహాయపడాలని, ఎక్కడైనా, ఏదైనా పుణ్యకార్యం జరుగుతూ ఉంటే అందులో పాలుపంచుకోవాలని, బహిరంగంగా ఏదయినా చెడు జరుగుతూ ఉంటే దాన్ని ఆపాలని అను కుంటాడు. పంటలు కోతకు వచ్చినప్పుడు పొలాలు ఎలా బంగారు రంగుతో భాసిస్తూ ఉంటాయో అలాగే ఈ రమజాన్ మాసంలో పుణ్యం, దైవభీతికి కూడా తగిన వాతావరణం ఏర్పడుతుంది. (ఖుత్బాత్: పేజి. 188)

రమజాన్ ఉపవాసాల లాభాలు, ఉద్దేశాలు

తఖ్వా (దైవభీతి)

మనిషిలో తఖ్వా (దైవభీతి)ను పుట్టించడమే ఉపవాసాల ముఖ్య ఉద్దేశం. దైవభీతి, ప్రేమాభిమానాల సద్గుణ సంపత్తికి మారు పేరే "తఖ్వా". అల్లాహ్‌పై పూర్తి విశ్వాసంతోపాటు ఆయన మానవ శ్రేయస్సునుకోరే మహోప కారి, అమిత దయామయుడన్న పూర్తి స్పృహ కలిగి వున్నప్పుడే మనిషిలో నిజమైన ప్రేమాభిమానాలు పెల్లుబుకుతాయి. అల్లాహ్ యొక్క ఆగ్రహం, క్రోదము మరియు శిక్షల స్పృహ ద్వారా దైవభీతి కలుగుతుంది. ఈ దైవభీతి, ప్రేమాభిమానాల కలయికవల్ల మనసులో కలిగే భావనే 'తఖ్వా'. ఉపవాసాల వల్లే ఈ పరిస్థితి జనిస్తుంది. బాగా దప్పిక గొన్న వ్యక్తికి చల్లని నీళ్ళుగాని, తియ్యని పానీయాలుగాని కనిపిస్తే, వాటిని సేవించాలని అతని మనసు తహ తహ లాడుతుంది. అల్లాహ్ మెప్పును పొందాలని, ఆయన్ను సంతోష పెట్టాలని, ఇంకా ఆయన ఆగ్రహం నుండి రక్షించబడాలన్న ఉద్దేశంతో ఉపవాసాన్ని పాటించిన ఆ వ్యక్తి ఒక్కనీటి చుక్కను సైతం మింగలేడు.

వాటికి ఇంకా దూరమైపోతాడు. ఇక మీరే చెప్పండి! అలాంటి వ్యక్తి ఏదైనా నిషిద్ధ వస్తువువైపుగాని, నిషిద్ధ పని వైపుగాని దృష్టిని మరల్చగలడా? పూర్తిగా ఒక నెల అభ్యసనం వల్ల విశ్వాసిలో 'తఖ్వా' గుణము జనిస్తుంది. ఈవిధంగా 'తఖ్వా' సర్వశుభాలకు ఔన్నత్యంగా, చెడులన్నింటికీ వారధిగా నిలుస్తుంది.

మౌలానా మౌదూదీ(రహ్మ) ఇలా రాస్తున్నారు:

"ఉపవాసం యొక్క ఈ లక్షణం దృష్టిలో ఉంచుకొని కాస్త ఆలోచించండి! నిజంగా ఉపవాసం పాటించే వ్యక్తి చాటుగా ఏమీ తినడు. తీవ్రమైన ఎండలో దాహం వల్ల గొంతు ఎండిపోతున్నా ఓ చుక్క మంచి నీళ్ళు కూడా త్రాగడు. తీవ్రమైన ఆకలి వల్ల కళ్ళు బైర్లు కమ్ముతున్నా మనసులో తినే ఆలోచననైనా రానివ్వడు. ఇలాంటి వ్యక్తి హృదయంలో, అల్లాహ్ అన్నీ చూస్తున్నాడు, ఆయనకు అన్నీ తెలుసు అన్న విశ్వాసం ఎంత బలంగా ఉండి ఉంటుంది? ఎంత గట్టినమ్మకం ఉంటేగాని అతడు, నా ఈ చర్యను ఎవ్వరూ చూడకపోయినా అల్లాహ్ చూస్తున్నాడని అనుకుంటాడు? ఎంత దైవభీతి ఉంటే, అతడు ఎంత కష్టాన్నైనా ఎదుర్కొని ఉపవాసాన్ని భంగపరిచే ఏ పని చేయకుండా ఉంటాడు? పరలోకంపై ఎంతో గట్టి నమ్మకం ఉంటేనే గదా అతడు నెలరోజులు, దాదాపు మూడువందల అరవై గంటలవరకు ఉపవాసం ఉండగలుగుతున్నాడు! ఈ కాలంలో ఎప్పుడైనా ఓ క్షణం కోసం పరలోకం గురించి ఎలాంటి అనుమానం పొడసూపేది. ఈ విషయంలో అతనికి ప్రళయం వస్తుందో లేదో, అంతిమ దినాన పాపపుణ్యకార్యాల ఫలితం లభిస్తుందో లేదో అనే అనుమానం కలిగితే తన ఉపవాసాన్ని సక్రమంగా పూర్తిచేసి ఉండేవాడే కాదు. అనుమానం కలిగిన తరువాత మనిషి దైవాజ్ఞ పాలనలో ఏమీ తినకుండా త్రాగకుండా ఉండలేడు.

(ఖుత్బాత్: 185, 186 పేజీలు)

కృతజ్ఞత

"షహ్రు రమజానల్లజి ఉన్‌జిల ఫీహిల్ ఖుర్‌ఆను హుదల్లిన్నాసి వ బయ్యినాతిమ్ మినల్‌హుదా వల్ ఫుర్‌ఖాన్." (అల్ బఖర: 185)

"పవిత్రఖుర్ఆన్ అవతరించిన నెల రమజాను నెల. మానవులందరికీ ఆ గ్రంథం మార్గదర్శకం. ఋజుమార్గం చూపే, సత్యాసత్యాలను వేరుపరిచే స్పష్టమైన ఉపదేశాలు అందులో ఉన్నాయి."

మహోన్నతమైన రమజాను మాసంలో దివ్యఖుర్ఆన్ అవతరించింది. ప్రళయం వరకు ఇది సర్వమానవుల కొరకు మార్గదర్శి. ఈ దైవానుగ్రహానికి బదులుగా ఉపవాసాల ద్వారా కృతజ్ఞతను తెలుపుకుంటున్నాం. అల్లాహ్ మెప్పు కోసం దివ్యఖుర్ఆన్‌ను పఠిస్తాం. దాని సారాంశాన్ని అర్థం చేసుకుంటాం. ఇంకా దానిపై నడవడానికి ప్రయత్నం చేస్తాం. అలాగే ఇతరులకు ఈ సందేశాన్ని అందిస్తాం. అలా మనలో కృతజ్ఞతాభావం జనిస్తుంది. అలా ప్రతి అనుగ్రహానికి, ఉపకారానికి కృతజ్ఞత తెలిపే అలవాటు అలవడుతుంది. ఉపవాసం యొక్క ఈ లాభం, ఈ ఉద్దేశం దివ్యఖుర్ఆన్‌లో తెలుపబడింది. దివ్యఖుర్ఆన్‌లో ఈ విషయాన్ని తెలిపిన తరువాత- "రమజాను నెలలో దివ్యఖుర్ఆన్ అవతరించింది. రమజాను మాసాన్ని పొందినవారు తప్పకుండా ఉపవాసాలను పాటించాలి" అని ఆదేశించడం జరిగింది.

"వలితుకబ్బిరుల్లాహ అలా మాహదాకుమ్ వలఅల్లకుమ్ తష్కురూన్
(అల్ బఖర- 185)

(అల్లాహ్ మీకు ప్రసాదించిన మహోపదేశానికి, మీరు అల్లాహ్ ఔన్నత్యాన్ని కొనియాడటానికీ, ఆయనకు మీరు కృతజ్ఞతలు తెలుపుకోవటానికీ ఈ పద్ధతి తెలుపబడుతుంది.)

ఓర్పు, సహనం

తినడం, త్రాగడం, మనోవాంఛలకు మనిషిని దూరంగా ఉంచి, అతనిలో ఓర్పు, సహనాన్ని పెంపొందించడమే ఉపవాస ముఖ్య ఉద్దేశం. వీటి కోసం స్థిరంగా నిలవాలి, ఆచరించాలి. ఎవరయినా మీపట్ల అసభ్యంగా ప్రవర్తిస్తే, మిమ్మల్ని మనస్తాపానికి గురిచేస్తే మీరు ఆవేశపడరాదు. ఎవరయినా మిమ్మల్ని అవమానంపాలు చేసి అగౌరవపరచాలని చూసినా, మీరు మాత్రం

వారి పట్ల తిరస్కార ధోరణి చూపక ఓర్పు, సహనాలతో చూసీచూడనట్లు వెళ్ళిపోవాలి. ప్రవక్త(స) ఇలా సెలవిచ్చారు:

"మీలో ఎవరయినా ఉపవాసాలు పాటిస్తున్నట్లయితే వారు తమ నోటితో వ్యర్థ ప్రేలాపనలు, అల్లరి, గోల వగైరాలు చెయ్యరాదు. ఇంకా ఎవర యినా మీపై జగడానికి లేదా కొట్లాటకు దిగితే, నేను ఉపవాసంతో ఉన్నాను గదా, వారితో ఎలా కొట్లాడగలను, వారిని ఎలా తిట్టగలను అని ఆలో చించాలి" (బుఖారీ)

ఉపవాసం వల్ల మనిషిలో సహనగుణం అలవడుతుంది. ఆకలిదప్పిక లను అల్లాహ్ మార్గంలో కలిగే కష్టనష్టాలను సహించే అలవాటు పుడుతుంది. మలమలమాడే ఎండలో తీవ్రమైన ఆకలిదప్పికలు కూడా విశ్వాసి ఉప వాసంలో ఎలాంటి అంతరాయాన్ని కలిగించలేవు. అలాగే చల్లని కాలంలోనూ ఎలాంటి తడబాటు కలగదు. ప్రవక్త(స) ప్రవచనం ఇలా ఉంది:

"సహనం వహించే మాసం రమజాను మాసం. సహనానికి ప్రతిఫలం స్వర్గం" (బైహఖీ)

శుభప్రదమైన రమజాను మాసంలో సహనాన్ని అలవరచుకోండి, ఎలాంటి వ్యాకులత, కష్టాన్ని అయినా నవ్వుతూ స్వాగతించండి. దుష్ప్రవర్తన లకు సత్ప్రవర్తనలతో సమాధానం పలకండి. మిమ్మల్ని తిట్టేవారిని దీవించండి. అత్యాచారం, బలాత్కారం జరిపేవారిని క్షమించివెయ్యండి. ఎవరయినా మీకు దూరం అవుతుంటే, వారికి దగ్గరవ్వండి. మీ హక్కుల్ని కొల్లగొట్టేవారి హక్కు లను నెరవేర్చండి. ప్రతి లక్ష్యంలోనూ ఎల్లవేళలా సహనానికి అలవాటు పడండి. ఓర్పు, సహనం మీ సొంతమైపోతాయి. రమజాను మాసంలో ఓర్పు సహనాన్ని ప్రదర్శించి, పరలోక సామగ్రిని సమకూర్చుకోండి.

సానుభూతి, కనికరం

ఆకలిదప్పుల వల్ల అలమటించేవారి గురించి, రోజుకు ఒక పూట కూడా ఓ రొట్టెముక్కకు సైతం నోచుకోలేనివారి గురించి ప్రతి విశ్వాసి అంచనా

వెయ్యగలగాలి. పరుల కష్టాలను, ఆపదలను తెలుసుకొని, వాటిని దూరం చెయ్యడానికి ప్రయత్నం చెయ్యాలి. ఇది కూడా ఉపవాసాల ఉద్దేశాలలోని ఒక అంశమే. రమజాను మాసంలో సానుభూతిని అలవర్చుకోవాలి. పరస్పరం ప్రేమాభిమానాలు, కనికరం, మృదువైఖరి, సానుభూతి, దయ, ఉపకారం, సోదరభావం లాంటి సద్గుణాలు జనించాలి. వితంతువులు, అనాధలు, బీద సాదల కష్టనష్టాలలో పాలుపంచుకొని వారిపట్ల సానుభూతిని చూపిస్తూ, ఈ మాసపు శుభాలను పొందడానికి ప్రయత్నం చెయ్యాలి.

ఉపవాసస్థితిలో మీకు తీవ్రమైన ఆకలిదప్పుల అనుభూతి కలిగినప్పుడు ఒకపూట కూడా రొట్టెముక్కకు నోచుకోని అన్నార్తుల క్షుద్బాధ ఎలా ఉంటుందో ఊహించుకోండి. అలాంటి దీనులకు వారివద్ద తమ అవసరాలు తీర్చుకునేందుకు డబ్బు కూడా ఉండదు. వారి రాత్రులు ఫుట్‌పాత్‌లపైన, ఇంకా చలికాలంలోనయితే ఆకాశం క్రిందనే ఎలాంటి పరుపు దుప్పటి లేకుండానే గడిచిపోతున్నాయి. వారు సరైన వైద్యసదుపాయాలకు నోచుకోవడంగాని, వ్యాధికి సరిపడ పత్యపు ఆహారం లభించడంగాని కుదరదు. ప్రతిరోజు ఎందరో వ్యక్తులు పేదరికం, దారిద్ర్యం వల్ల తమ ప్రాణాలను వదులుతున్నారు. మన ఇరుగు పొరుగులో కూడా ఎందరో అభాగ్యులు కాలే కడుపు మంటలను చల్లార్చుకోలేక పోతున్నారు.

మహనీయులు ముహమ్మద్(స) ఇలా తెలిపారు.

"రమజాను సానుభూతి మాసం" (ముత్తఫకున్ అలైహ్)

హజ్రత్ ఇబ్నె అబ్బాస్(రజి)గారి ఉల్లేఖనం ప్రకారం "ముహమ్మద్(స) అందరికంటే ఎక్కువ దానశీలురు. రమజాను నెల ప్రారంభం కాగానే ఆయన(స) అందరికంటే మరింత దానశీలురుగా మారిపోయేవారు.

హజ్రత్ ఆయిషా(రజి)ఇలా తెలిపారు: "రమజాను నెల ప్రారంభం కాగానే ఆయన(స) ఇదివరకంటే అధిక ధర్మాత్ములుగా మారిపోయేవారు."

హజ్రత్ ఇబ్నె అబ్బాస్(రజి) ఉల్లేఖించారు

"రమజాను మాసం రాగానే ప్రవక్త(స) ప్రతి ఖైదీని విడుదల చేయిస్తారు. ఇంకా బిచ్చగాండ్లకు కొద్దోగొప్పో తప్పకుండా ఇచ్చేవారు. (బైహఖీ)

కోరికలకు కళ్ళెం

ఉపవాసాలు మనిషి కొర్కెలను అదుపులో ఉంచుతాయి. ధర్మ సమ్మతమైన విధానంలో కూడా పగలంతా మనోకొర్కెలకు దూరంగా ఉన్న వ్యక్తి, అధర్మ పద్ధతిలో తన కొర్కెలను ఎలా తీర్చుకోగలడు? ఆకలిదప్పుల వల్ల మనిషి కామోద్రేకాలలో ఉపశమనం కలుగుతుంది. ఎవరయినా నికాహ్ చేసుకునే శక్తిసామర్థ్యాలు కలిగివుండి, ఆర్థిక స్థోమతవల్ల నికాహ్ చేసుకోలేక పోతే, ఆ వ్యక్తిని నఫిల్ (అదనపు) ఉపవాసాలు పాటించమని ఆదేశించడం జరిగింది. ఉపవాసం అలాంటివారికోసం అన్నివిధాలా శ్రేయస్కరమైన విధానం.

ఉపవాసం, మనసులో కలిగే కోరికలతోపాటు అనేక రకాల చెడుల నుండి సురక్షితంగా ఉంచుతుంది. కేవలం ఒక తినడం త్రాగడం వల్ల మాత్రమే ఉపవాసం భంగపడదు, దానితోపాటు ఉపవాసి ఎల్లప్పుడూ ఉపవాస కాలంలోని ప్రతి క్షణాన్ని లెక్కలోకి తీసుకోవడం జరుగుతుంది. ప్రతి చెడునుండి నిగ్రహం పాటించాలి. ఉపవాసి ఎలాంటి చెడును ఆచరించినా అతనికి ఆకలిదప్పులు తప్ప ఇంకేదీ లభించదు అన్న విషయం అతనికి తెలుసు.

దైవప్రవక్త(స) ఇలా సెలవిచ్చారు:

"ఉపవాసం పాటించే చాలామందికి తమ ఉపవాస వ్రతం ద్వారా ఆకలిదప్పులు తప్ప మరేదీ లభించదు"

ఉపవాసం పాటించేటప్పుడు అన్నిరకాల చెడులకు, పాపాలకు దూరంగా ఉండటానికి ప్రయత్నం చెయ్యాలి. జీవితాన్ని పరిశుద్ధపరచడమే ఉపవాసం యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశం. చెడు పలకడం, పనికిమాలిన సంభాషణ, ఎగతాళి చెయ్యడం, పరిహసించుకోవడం, చివాట్లు పెట్టడం, ఎత్తిపొడుపులు, అసత్యమాడటం, అపనిందలు వెయ్యడం, తిట్టడం, బూతులు పలకడం, పోట్లాడటం వంటి అన్నిరకాల చెడులకు పూర్తిగా దూరంగా ఉండాలి.

మహనీయులు(స) సెలవిచ్చారు:

"మీలో ఎవరయినా ఉపవాసం పాటిస్తున్నట్లయితే నోటితో అశ్లీలమైన పలుకులు పలకరాదు. అల్లరి పనులు చెయ్యరాదు. ఇతరులెవరైనా తిట్టినా జగడానికి దిగినా 'నేను ఉపవాసం పాటిస్తున్నాను' అని చెప్పి ప్రక్కకు తప్పు కోవాలి." (ముత్తఫికున్ అలైహి)

మనిషిని ఆకలిదప్పులతో ఉంచడం ఉపవాస ఉద్దేశం కానేకాదు. మనిషి, అపరాధం, అవిధేయతలకు దూరమై, దైవాజ్ఞపాలన, విధేయతలకు అలవాటు పడాలి. ఉపవాసం ఉండి కూడా చెడులనుండి రక్షించ బడలేక పోతే, అలాంటి ఉపవాసం వల్ల మనిషికి ఆకలిదప్పులు తప్ప మరేవీ లభించవు.

భోజన అలవాట్లలో తగ్గింపు

ఉపవాస ఉద్దేశం నెరవేరి మంచి ప్రతిఫలం దక్కాలంటే సహెరీ, ఇఫ్తార్ సందర్భాలలో కూడా అలవాటుకంటే తక్కువగా భుజించాలి. సహెరీ ఇఫ్తార్ల సమయాల్లో ఎక్కువ భుజించడం వల్ల ఉపవాసాల ద్వారా పొందా లనుకున్న శిక్షణ సామర్థ్యాలు, సంస్కరణాశక్తి బలహీనమైపోతాయి. కొన్ని సందర్భాల్లోనైతే ఆ లక్షణాలు పూర్తిగా హరించుకొనిపోతాయి. అప్పుడు ఉప వాసాలవల్ల ఎలాంటి లాభంగాని, వాటి ఉద్దేశాలుగాని ఏవీ లభించవు.

ఇమాం గజాలీ(రహ్మ) తన "అహయావుల్ ఉలూమ్" గ్రంథంలో ఈ విషయాన్ని ప్రస్తావిస్తూ ఇలా రాశారు:

"ఐదవ మర్యాద ఏమిటంటే, ఇఫ్తార్ చేసేటప్పుడు ధర్మసమ్మతమైన ఆహార విషయంలో కూడా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. తిరిగి భుజించడానికి అవకాశం లేనంతగా తినరాదు. ఎందుకంటే, పీకలవరకు నిండిన కడుపు అంటే అల్లాహ్‌కు ఎంతో అయిష్టం. ఒకవేళ ఉపవాసి ఇఫ్తార్ సమయంలో పగటిపూట కొరవడిన లోపాన్నంతా ఇఫ్తార్‌లో పూడ్చుకుంటే, అల్లాహ్ శత్రువులను

(షైతాన్‌ను) జయించడానికి, మనసులో పుట్టిన కోరికలను అదుపులో ఉంచడానికి ఉపవాసం ఎలా ఉపయోగపడుతుంది? ఈనాడు ముస్లింలు రమజాన్ రాకముందే తమకు కావలసిన అన్నిరకాల ఆహార పదార్థాలను సిద్ధం చేసుకుంటున్నారు. అవి కూడా ఎలాంటి ఆహారపదార్థాలంటే, వేరే దినాలలో వాటిని వారు ఏనాడూ ఎరుగరు. ఈ అలవాటు ముస్లిములలో సర్వసాధారణమైపోయింది. ఉపవాస ఉద్దేశమయితే మనిషిని ఖాళీ కడుపుతో ఉంచి, అతనిలో ఉత్పన్నమయ్యే కోరికలను అణచివెయ్యడం. దీనివల్ల మాత్రమే పాపభీతి పుడుతుంది. ఉదయం నుండి సాయంత్రం వరకు అన్నిరకాల అన్నపానీయాలకు దూరంగా ఉండి కడుపును ఖాళీగా వుంచి, ఆకలి, మనోకోరికలను అదుపులో ఉంచి బాగా పరీక్షించిన తరువాత రకరకాల ఆహార పదార్థాలతో కావలసినంత భుజించి కడుపు నింపుకుంటే- కామకోరికలు, అభిరుచులు తక్కువ కావడం అలా ఉంచి, అవి పెరిగిపోయే అవకాశాలే మెండు. ఇంకా అప్పటివరకు నిద్రావస్థలో ఉన్న కోరికలు కూడా మేల్కొంటాయి. వాస్తవానికి ఇలాంటి శక్తులన్నింటినీ అంతమొందించడమే ఉపవాసాల ముఖ్య ఉద్దేశం. అలాకాని పక్షంలో వీటిని షైతాన్ తన మనుగడ కోసం ఉపయోగించుకుంటాడు. ఉపవాస ఉద్దేశం నెరవేరడానికి ఆహార నియమాలలో సమతూకం పాటించాలి. సాధారణ రోజులలో భుజించే ఆహారాన్నే ఇఫ్తార్ సమయంలోనూ అవసరమైనంత ఆహారాన్నే భుజించాలి. అలాకాక, పగటిపూట ఏర్పడిన ఆహార కొరతను బేరీజు వేసుకొని దాన్నంతా ఒకే పూటలో భుజించినట్లయితే ఉపవాసం వల్ల పొందాలనుకున్నంత లాభాన్ని పొందలేము."

రమజాను మాసాన్ని కొంతమంది విశ్రాంతి మాసంగా భావిస్తున్నారు. ఉపవాసాన్ని సుఖసౌఖ్యాలు అన్నిరకాల సౌలభ్యాలతో గడపాలనుకుంటున్నారు. ఉపవాసంలో ఆకలిదప్పులు కలగకుండా ఉండటానికి ఉదయంపూట ఏదో ఒక సామాన్యమైన పని చేసుకొని- మిగిలిన రోజంతా పడుకొని గడపాలని అనుకుంటున్నారు. కూలీనాలిచేసి, రిక్షాబండి లాగి ఉపవాసం పాటించే వ్యక్తికి లభించినంత పుణ్యం, ఎయిర్ కండీషన్ విశ్రాంతి గదులలో తమ సేవకుల

నడుమ ఉపవాసాన్ని గడిపేవారికీ లభిస్తుందని ఆశించలేము. ఉపవాసి ఆకలి దప్పులను, కష్టనష్టాలను అనుభవించినప్పుడే ఉపవాసం యొక్క నిజమైన తియ్యని అనుభూతి కలుగుతుంది.

ఇమాం గజాలీ (రహ్మ) ఇలా రాశారు:

"పగలు ఎక్కువగా నిద్రపోకపోవడం కూడా ఉపవాసంలోని ఒక అంశమే. దీనివల్ల ఆకలిదప్పుల అనుభూతి ఏమిటో తెలుస్తుంది. శక్తి సామర్థ్యాలు క్షీణించడం తెలుస్తుంది. హృదయం పరిశుద్ధపరచబడుతుంది. అలాగే ప్రతిరాత్రి జీర్ణకోశం ఖాళీగా ఉంచడం వల్ల తహజ్జుద్ మరియు దైవనామ స్మరణ (జిక్ర్)లో సౌలభ్యం ఏర్పడుతుంది. షైతాన్ అతని దరికి చేరే అవకాశమే కలుగదు.

నఫిల్, జిక్ర్‌ల నిర్వహణ

శుభాల వసంతం రజమాన్ మాసం. ఈ మాసంలో మీ కొంగుబడిని శుభాలతో నింపుకోండి. ఫర్జ్ (విధి)లతోపాటు నఫిల్, జిక్ర్‌లను కూడా పాటించండి. ఈ మాసంలోని ప్రతి నఫిల్ ఆరాధన ఫర్జ్‌కు సమానం. అందువల్ల నఫిల్ ఆరాధనలను వీలయినంత ఎక్కువగా చెయ్యండి. అవి మీ తప్పులు, పొరపాట్లకు పరిహారంగా మారుతాయి. ముఖ్యంగా రాత్రి చివరి ఘడియల్లో మేల్కొని నఫిల్ ఆరాధనలు చెయ్యండి. ఆ సమయంలో అంతటా నిశ్శబ్దమే రాజ్యమేలుతుంది. మనుషులు సుఖనిద్రలో జారుకొని ఉంటారు. అలాంటి సమయంలో మీరు మీ ప్రభువు సమక్షంలో ఒక బిచ్చగానిలా వినియ విధేయతలతో హాజరుకండి. ఆయన ముందు మోకరిల్లి, చేతులు పైకెత్తి తప్పులను క్షమించమని దీనాతిదీనంగా వేడుకోండి. వాస్తవంగా రాత్రి చివరి ఝాము ఆరాధనే హృదయాన్ని పరిశుద్ధపరుస్తుంది. మహనీయ ముహమ్మద్ (స), రాత్రిపూట నఫిల్ ఆరాధనలలో ఎంత ఎక్కువగా నిల్చునేవారంటే- ఆయన కాళ్ళపై వాపులు వచ్చేసేవి. ఒకసారి ఆయన అనుచరులు, "ఓ దైవప్రవక్తా (స)! మీకు దీని అవసరం ఏమిటి? మీ పాపాలన్నీ క్షమించివేయ

బడ్డాయి గదా!" అని అడగగా, ఆయన(స) ఇలా సెలవిచ్చారు. "నేనూ అల్లాహ్ యొక్క ప్రియమైన దాసుడ్ని కావద్దా?"అని. (ముత్తఫికున్ అలైహ్)

అల్లాహ్ దివ్యగ్రంథంలో తహజ్జుద్ నమాజు గురించి ఉపదేశించాడు. ఆత్మప్రక్షాళనకు తహజ్జుద్ నమాజ్ ఎంతగానో దోహదపడుతుంది. రాత్రిపూట మేల్కొని సజ్దా చేసేవారిని, తమ తప్పులను క్షమించమని వేడుకునేవారిని అల్లాహ్ తన ప్రియమైన దాసులుగా పేర్కొన్నాడు.

ప్రవక్త(స)గారు సెలవిచ్చారు.

"ప్రతిరోజూ ఒక ఝాము రాత్రి మిగిలిఉండగా అల్లాహ్, మనకు కనిపించే ఈ ఆకాశానికి దిగివస్తాడు. తన దాసుల్ని పిలిచి "నన్ను పిలిచేవాడున్నాడా? నేను అతణ్ణి ఆదుకోవడానికి? నన్ను అర్థించేవాడున్నాడా? అతనికి ప్రసాదించడానికి. నన్ను క్షమాపణ వేడుకునేవాడున్నాడా? నేనతన్ని క్షమించడానికి?" అని పిలుపునిస్తాడు. (తిర్మిజి, బుఖారి, ముస్లిం)

"రమజాన్ నెల రాగానే ప్రవక్త(స) పూర్తిగా మారిపోయేవారు. ఆయన(స) చేసే నమాజులు రెట్టింపు అయ్యేవి. ఎంతో వినయ విధేయతలతో దుఆ చేసేవారు. ఇంకా ఆయనలో దైవభీతి పెరిగిపోయేది." (దుర్రెమన్సూర్)

కారుణ్య, క్షమాపణల ప్రత్యేక మాసం రమజాన్. తప్పులపట్ల పశ్చాత్తాపం చెంది, వాటిని క్షమించమని అల్లాహ్‌ను వేడుకోండి. తప్పులపట్ల పశ్చాత్తాప మనసుతో కుమిలి కుమిలి ఏడ్వండి. పాపాలను మన్నించమని, మంచి మార్గం ప్రసాదించమని వేడుకోండి. "మాతో ఎలాంటి తప్పులు జరగవు" అని తలపోయడం అల్లాహ్ యొక్క ప్రియమైన దాసుల లక్షణం కాదు. ఇంకా వారి విశిష్టత ఏమిటంటే, వారి ద్వారా ఏదయినా తప్పుగాని, పాపంగాని, పొరపాటుగాని జరిగిపోతే వారు వెంటనే పశ్చాత్తాపం చెంది, అల్లాహ్ ముందు సిగ్గుపడుతూ చిన్నబుచ్చుకొని మోకరిల్లిపోవాలి.

"వారి స్థితి ఎలా ఉంటుందంటే, ఎప్పుడయినా ఏదయినా అశ్లీల కార్యం వారి వల్ల జరిగిపోతే, లేదా ఏదయినా పాపం చేసి, వారు తమ

ఆత్మలకు అన్యాయం చేసుకున్నట్లయితే వెంటనే వారికి అల్లాహ్ జ్ఞప్తికి వస్తాడు. అప్పుడు వారు ఆయనకు తమ తప్పులు క్షమించమని వేడుకుంటారు. ఎందుకంటే అల్లాహ్ తప్ప పాపాలను క్షమించగలిగే వాడెవడున్నాడని-వారు బుద్ధిపూర్వకంగా ఆ తప్పులను తిరిగి చేయరు.

(ఆలి ఇమ్రాన్: 135)

మహనీయ ముహమ్మద్(స) ఇలా సెలవిచ్చారు:

"మనుషులందరూ అపరాధులే (దోషులే). అయితే అతిగా పశ్చాత్తాపం చెందేవారే ఉత్తమమైన అపరాధులు." (తిర్మిజి)

దుఆ స్వీకరించబడటానికి రమజాన్ మాసం ఎంతో మేలయిన మాసం. మీ న్యాయపరమైన అవసరాలను, కోరికలను అల్లాహ్ ముందు ఉంచి, దుఆ చెయ్యండి. ప్రవక్త(స) ఇలా తెలిపారు. "అల్లాహ్ అర్ష్‌ను మోసే దైవదూతలతో, మీరు మీ ఆరాధనలను నిలిపివేయండి. ఉపవాసాలు పాటించేవారి 'దుఆ'లకు ఆమీన్ అని పలకండి.

ఏకాగ్రతగా, నిర్మల మనస్సుతో పశ్చాత్తాప పడండి. అల్లాహ్ ఎంతో విశాల దయాగుణం గలవాడు. ఎవరి పాపాలు ఎన్ని ఎక్కువగా ఉన్నాసరే తాను తన పాపాలకు సిగ్గుపడి అల్లాహ్ ముందు వినయ విధేయతలతో క్షమాపణ కోరుకుంటే అల్లాహ్ అతని పాపాలన్నింటినీ క్షమించివేస్తాడు. దివ్య గ్రంథంలో అల్లాహ్ ఇలా తెలిపాడు.

"మీ ప్రభువుతో క్షమాభిక్ష కోరుకోండి. ఆయన వైపుకు పశ్చాత్తాపంతో మరలండి. నిస్సందేహంగా నా ప్రభువు కారుణ్యమూర్తి. తన సృష్టిని ప్రేమిస్తాడు." (హూద్- 90)

మరోచోట ఇలా తెలుపబడింది.

"నా దాసులు నా గురించి నిన్ను అడిగితే, నేను వారికి అత్యంత సమీపంలోనే ఉన్నానని, పిలిచేవాడు నన్ను పిలిచినప్పుడు నేను అతని పిలుపును వింటాను. ఇంకా అతనికి సమాధానం పలుకుతాను. (అనిచెప్పు)"

ఇఫ్తార్ ముందు 'దుఆ'ను ప్రత్యేకంగా నిర్వహించండి. దైవారాధన వల్ల ఆ సమయంలో మీరు పూర్తిగా అలసిపోయి ఉంటారు. మీపై అల్లాహ్‌కు ఎంతో ప్రేమ కలుగుతుంది. అలాంటి సమయంలో మీనోటి నుండి వెలువడిన 'దుఆ' అల్లాహ్ సమక్షంలో తప్పకుండా స్వీకరించబడుతుంది. 'ఇఫ్తార్' సమయంలో చేసిన ఏ 'దుఅ' కూడా తిరస్కరించబడదు" (తిర్మిజి) అని హదీసుల ద్వారా తెలుస్తోంది.

దివ్యఖుర్‌ఆన్ పట్ల ఆసక్తి

దివ్యఖుర్‌ఆన్‌తో రమజాను మాసానికి, రమజాను మాసంతో దివ్య ఖుర్‌ఆన్‌కు ఒక ప్రత్యేకమైన అనుబంధం ఉంది. సర్వమానవుల మార్గదర్శకం కోసం అవతరించిన గ్రంథం దివ్యఖుర్‌ఆన్. దివ్యఖుర్‌ఆన్ అవతరించిన నెల రమజాను నెల.

షహరు రమజానల్లజి ఉన్‌జిల ఫీహిల్ ఖుర్‌ఆను హుదల్లిన్నాసి,
వబయ్యినాతిమ్ మినల్ హుదా వల్ ఫుర్‌ఖాన్ (అల్ బఖర- 185)

"పవిత్ర ఖుర్‌ఆన్ అవతరించిన నెల రమజాను నెల. మానవులందరికీ ఆ గ్రంథం మార్గదర్శకం. రుజుమార్గం చూపే, సత్యాసత్యాలను వేరుపరిచే స్పష్టమైన ఉపదేశాలు అందులో ఉన్నాయి.

ప్రవక్త మహనీయులు(స) రమజాను మాసంలో దివ్యఖుర్‌ఆన్ పారాయణం ప్రత్యేకంగా చేసేవారు. హజ్రత్ అబ్దుల్లా బిన్ అబ్బాస్ (రజి) ఇలా ప్రస్తావించారు. "రమజాను మాసంలోని ప్రతి రాత్రీ హజ్రత్ జిబ్రయీల్ (అలై), ఆయన(స) వద్దకు వచ్చి దివ్యఖుర్‌ఆన్ పారాయణం చేసేవారు. అందువల్ల ప్రవక్త(స) 'తరావీహ్' నమాజు చదవడం ప్రారంభించారు. తరావీహ్ నమాజును ఎంతో శ్రద్ధగా, విధిగా చదివేవారు. ఈ నమాజు తన అనుచరులపై కూడా ఎక్కడ విధి(ఫర్జ్)గా చేయబడుతుందోనని ఆయన(స) కొన్ని రోజులు చదివి వదిలేశారు. అయితే, ఆయన సహబా(రజి) (అనుచరులు)లు ఖుర్‌ఆన్ మరియు సున్నత్‌ను గట్టిగా పట్టుకున్నారు. ఆయన(స) మాటలను

ఆచరణలను గౌరవించారు, సూచనలను అర్థం చేసుకున్నారు. చివరకు మహనీయులు(స) చనిపోయిన తరువాత కూడా రమజాను మాసంలో 'తరావీహ్' నమాజు ప్రత్యేకంగా చేసేవారు. చివరికి ఆ తరావీహ్ నమాజు ప్రవక్త(స) గారి అనుచరులందరికీ ఒక గుర్తుగా మిగిలిపోయింది.

తరావీహ్ నమాజుతోపాటు దివ్యఖుర్ఆన్ పారాయణం కూడా చెయ్యండి. రమజాను మాసంలో దివ్యఖుర్ఆన్ పారాయణం కనీసం ఒక సారైనా పూర్తిచెయ్యాలి. దాని అర్థం, భావాల గురించి ఆలోచించాలి. దానిని మార్గదర్శన ఉద్దేశంతో చదవాలి. ఇంకా దివ్యఖుర్ఆన్ తెలిపిన నియమాను సారం మీ జీవితాన్ని మార్చుకోవాలి.

రమజాన్ నెలవంకను వీక్షించడం (రుయైతె హిలాల్)

షాబాన్ నెల 29వ తేదీ సూర్యాస్తమయం తరువాత నెలవంకను చూడటానికి ప్రయత్నం చెయ్యడం ముస్లింలందరి కర్తవ్యం. ధర్మశాస్త్రం ప్రకారం వాజ్జిబ్ (విధి) కూడా. షాబాన్ నెలరోజులను లెక్కించడానికి రజ్జబ్ నెల 29వ తేదీ షాబాన్ నెలవంకను చూడటానికి ప్రయత్నం చెయ్యాలి. ప్రవక్త(స) ప్రవచనం ఇలా ఉంది:

"రమజాను మాసం తేదీలు తెలుసుకోవడానికి షాబాన్ నెలవంకను లెక్కించండి" ఏదయినా ఒక మాసప్రారంభాన్ని రెండు విధాలుగా నిర్ణయించ వచ్చు.

1. ఆకాశంలో మబ్బులు లేకుండా ఉండి నెలవంక స్పష్టంగా కని పించడం (లేదా) నెలవంక కనిపించిందని ఎవరయినా రుజువుపరచడం, సాక్ష్యం ఇవ్వడం.

2. ప్రస్తుతం నడుస్తున్న మాసం 30 రోజులు పూర్తికావడం.

మహనీయ ముహమ్మద్(స) ఇలా సెలవిచ్చారు:

"నెలవంకను చూసి ఉపవాసాలు పాటించండి. నెలవంకను చూసి ఉపవాసాలను వదిలేయండి. ఆకాశం మబ్బుగా ఉండి నెలవంక కనిపించక పోతే, షాబాన్ నెల 30 రోజులను లెక్కించండి." (బుఖారి- అబూహురైరా-ర)

❖ ఆకాశం నిర్మలంగా ఉంటే, ముస్లింల ఒక పెద్ద సమూహమే నెల వంక కనిపించినట్లు ధృవీకరిస్తుంది. ఇలాంటి సమయంలో ఒకరిద్దరి సాక్ష్యం సరిపోదు.

❖ ఆకాశం నిర్మలంగా లేకపోతే వయోజనుడు, బుద్ధీజ్ఞానాలు, స్పృహగలవారు స్త్రీ అయినా పురుషులైనాసరే రమజాను నెలవంక కనిపించి నట్లు సాక్ష్యం ఇస్తే సరిపోతుంది. రమజాను పండుగ నెలవంక కోసం ఇద్దరు పురుషులు (లేదా) ఇక పురుషుడు, ఇద్దరు స్త్రీల సాక్ష్యం చాలు. వారు స్త్రీలయితే నలుగురి సాక్ష్యం తప్పనిసరి.

❖ ఎవరయితే నెలవంకను చూశారో, వారు ఆ ఊరి ఖాజీ లేదా ధర్మవేత్తలు లేదా హిలాల్ కమిటీ సభ్యులకు నెలవంక కనిపించినట్లు సమా చారాన్ని అందించడం వారి బాధ్యత. ఈ సమాచారాన్ని వెంటనే ముస్లిము లందరికీ తెలియజేయడం వారి విధి.

❖ నెలవంకను చూసినవారు వెంటనే ఈ విషయాన్ని సంబంధిత వ్యక్తులకు తెలియజెయ్యాలి. ఈ విషయాన్ని ఆ వ్యక్తులు నమ్మకపోతే, సమా చారం అందించిన వ్యకి మాత్రం ఉపవాసం పాటించడం వాజిబ్ అవుతుంది. అతను ఉపవాసం పాటించకపోతే అతనిపై ఖజా తప్పనిసరి అవుతుంది.

❖ పంచాంగం, జ్యోతిష్య సిద్ధాంతం, రాసులు నక్షత్రాలను లెక్కించి నెలవంక కనిపించిందని తెల్పడం సరియైనదికాదు. ఇంకా అనుభవ పూర్వ కంగా నెలవంక కనిపించినట్లు చెప్పడం కూడా ధర్మసమ్మతం కాదు.

❖ నెలవంక ఒక ఊరిలో కనిపిస్తే, దాని పరిధిలోనే గల మరో ఊరికి కూడా ఇదే నెలవంక సరిపోతుంది. అయితే ఆ రెండు ఊర్ల మధ్య దూరం నెలవంక కనిపించడానికి ఒకరోజు తేడా ఉండరాదు. ఉదాహరణకు సౌదీ అరబ్, భారతదేశం. సౌదీ అరేబియాలో కనిపించిన నెలవంకను భారత దేశంలో, భారతదేశంలో కనిపించిన నెలవంకను సౌదీలో విశ్వసించలేము.

❖ రేడియో, టెలివిజన్, టెలిఫోన్‌ల ద్వారా రమజాను మాసం లేదా పండుగ నెలవంక కనిపించినట్లు విశ్వసనీయంగా తెలిసినట్లయితే దానిని

అంగీకరించాలి. అయితే నెలవంక కనిపించిన చోటునుండి నెలవంక కనిపించినట్లు సమాచారం అందినచోటు వరకు గల దూరం నెలవంక కనిపించడానికి ఒక రోజు తేడా ఉండకూడదు.

❖ ఆకాశం నిర్మలంగా లేకపోవడం వల్ల షాబాను నెల 29వ తేదీ నెలవంక కనిపించకపోతే, మరుసటి రోజు ఉదయం 11 గం॥ల వరకు ఏమీ తినకుండా, త్రాగకుండా నెలవంక సమాచారం కోసం నిరీక్షించాలి. నెలవంక కనిపించినట్లు సరైన సమాధానం అందినట్లయితే ఉపవాస సంకల్పం చేసు కోవాలి. అలాకాని యెడల తినడం త్రాగడం చెయ్యవచ్చు. నెలవంక కనిపించి ఉంటే ఫర్జ్ ఉపవాసం కాకుండా నఫిల్ అని భావించి ఉపవాసాన్ని పాటించడం సరైనదికాదు. అలా పాటించడం సందేహాస్పదమవుతుంది. ఏ ఆరాధన కూడా అనుమానంతో చెయ్యరాదు.

❖ షాబాను నెల 30వ తేదీ కూడా నెలవంక కనిపించకపోతే, మరుసటిరోజు నుండి రమజాను నెలగా పరిగణించవలెను. ఆ రోజు అందరూ ఉపవాసం పాటించడం విధి అవుతుంది. ఎందుకంటే చంద్రమాసం 30 రోజుల కంటే మించదు. "షాబాన్ నెల 30రోజులు పూర్తయితే ఉపవాసాలు పాటించండి" అని ప్రవక్త(స) ఆదేశించారు.

నెలవంకను సందర్శించే దుఆ

"అల్లాహు అక్బర్, అల్లాహుమ్మ అహిల్లహూ అలైనా బిల్ అమ్ని వల్ ఈమాని వస్సలామతి వల్ ఇస్లామి వత్తౌఫీఖి లిమా తుహిబ్బు వతరాజ రబ్బునా వరబ్బుకల్లాహ్" (తిర్మిజి, ఇబ్ను హిబ్బాన్)

"అల్లాహ్ అందరికంటే గొప్పవాడు, అల్లాహ్! ఈ చంద్రుణ్ణి, మా పట్ల శాంతిని, విశ్వాసం గల శ్రేయస్కరమైన ఇస్లామ్ చంద్రునిగా ఉదయింపజెయ్యి. నీకు అభీష్టమైన, ప్రతీకరమైన కార్యాలు చేసేందుకు మమ్మల్ని కటాక్షించు. ఓ చంద్రుడా! మా ప్రభువూ, నీ ప్రభువూ అల్లాహ్‌యే."

ఉపవాస సంకల్పం- దాని వివరాలు

సంకల్పం అంటే హృదయంలో ఫలానా పని చేస్తాననే తలంపు ఏర్పడడం ఉపవాస సంకల్పం. దాన్ని లోలోనే మనసులో అనుకున్నా ఉపవాసం నెరవేరుతుంది. నోటి ద్వారా ఆ సంకల్ప వచనాలను పలకడం తప్పనిసరి ఏమీ కాదు. అయితే, నోటి ద్వారా సంకల్ప వచనాలను పలకడం ఉత్తమం. ఉపవాసం కొరకు సహెరీ భుజించడం కూడా సంకల్పమే. కాని, 'సహెరీ' తినేటప్పుడు ఉపవాస ఉద్దేశం లేకపోతే ఆ తినడం సంకల్పం క్రిందికి రాదు.

❖ మూడురకాల ఉపవాసాల కోసం, సంకల్పం చేసుకునే సమయం రాత్రి నుండి మరునాడు మధ్యాహ్నం వరకు ఉంటుంది. ఆ మూడు రకాల ఉపవాసాలు ఇవి:

1. రమజానుల్ ముబారక్ ఉపవాసాలు
2. రోజు లేదా తేదీని నిర్ణయించుకొని మొక్కుబడి క్రింద చేసే ఉపవాసాలు.
3. సాధారణ నఫిల్ (అదనపు) ఉపవాసాలు.

❖ నాలుగు రకాల ఉపవాసాల కోసం, రాత్రి నుండి ఉషోదయం వరకు సంకల్పం చేసుకోవడం తప్పనిసరి.

1. రమజాను ఖజా ఉపవాసాలు
2. రోజు లేదా తేదీ నిర్ణయించబడని మొక్కుబడి ఉపవాసాలు
3. పరిహారపు (కఫ్ఫారా) ఉపవాసాలు
4. ప్రారంభించిన తరువాత ఏవో కారణాలవల్ల భంగమైన నఫిల్ ఖజా ఉపవాసాలు

❖ ప్రతి ఉపవాసానికి వేరుగా సంకల్పం చెయ్యాలి. ఉపవాసాలన్నింటి సంకల్పం ఒకేసారి చేసుకోవడం సమంజసం కాదు.

❖ ఎవరయినా విందుకు పిలిస్తే ఉపవాసం పాటించను, విందుకు పిలువకపోతే ఉపవాసం పాటిస్తాను" అని ఎవరయినా సంకల్పం చేసుకుంటే, అలాంటి వ్యక్తి ఉపవాసం నెరవేరదు.

❖ రమజాను మాసంలో రమజాను ఉపవాసాలు మాత్రమే పాటించాలి. రమజాను మాసంలో ఎవరయినా వేరే ఉపవాసాల సంకల్పం చేసుకుంటే ఆ సంకల్పం నెరవేరదు. ఉదా: ఎవరయినా నఫిల్ (అదనపు) లేదా మొక్కుబడి ఉపవాసాల సంకల్పం చేసుకున్నా, అవి రమజాన్ ఉపవాసాల కిందికే వస్తాయి.

❖ రమజాను మాసంలో బాటసారి ఏవైనా 'వాజిబ్' ఉపవాసాల సంకల్పం చేసుకుంటే, అతని ఆ ఉపవాసాలు వాజిబ్ ఉపవాసాల క్రిందికే వస్తాయి. ఎందుకంటే, బాటసారిపై రమజాను ఉపవాసాలు ఫర్జ్ (విధి) కాదుకాబట్టి.

❖ ఉపవాస సమయం ఉషోదయం నుండి సూర్యాస్తమయం వరకు ఉంటుంది. ఎవరయినా సూర్యుడు అస్తమించిన తరువాత మరసటి రోజు కోసం సంకల్పం చేసుకుంటే, తాను ఏమీ తినరాదు త్రాగరాదు; ఒకవేళ ఏదయినా తిన్నా త్రాగినా మరళా సంకల్పం చేసుకోవాలి" అని అనుకోవడం సరైందికాదు. సంకల్పం సూర్యాస్తమయం తరువాత చేసుకున్నా ఉషోదయం వరకు అతను నిరభ్యంతరంగా తినవచ్చు త్రాగవచ్చు.

❖ హైజ్ (రుతస్రావం)స్థితిలో ఉన్న స్త్రీ ఉపవాస సంకల్పం చేసుకొని ఫజర్ కంటే ముందుగా పరిశుద్ధమయితే ఆమె ఉపవాసం సరియైనదే.

❖ ఖజా, ప్రాయశ్చిత్తం (కఫ్ఫారా), మొక్కుబడి ఉపవాసాల్లో ఏదోఒకటి ఖచ్చితమైన నిర్ణయానికి రాకుండా చేసే ఉపవాసాల సంకల్పాలను తెల్లవారిన తరువాత చేసుకుంటే ఆ ఉపవాసాలు నెరవేరవు. అలాంటి ఉపవాసం అతని నఫిల్ ఉపవాసం అవుతుంది. ఆ ఉపవాసాన్ని భంగపరిస్తే దానికి ఖజా పాటించడం అతని బాధ్యత.

సహరీ

ఉపవాస సంకల్పంతో ఉషోదయానికి ముందు తెల్లవారుఝామున ఏదయినా తినడం లేదా త్రాగడాన్ని 'సహెరీ' అంటారు. సహెరీ భుజించడం ప్రవక్త(స) సంప్రదాయం. ఒకవేళ తినాలన్న కోరిక లేకపోయినా సరే సహెరీ సంకల్పంతో కొంతైనా తినాలి. ఏమీ తినకపోతే సహెరీ పుణ్యాన్ని కోల్పోతాము. ప్రవక్త (స) స్వయంగా సహెరీ భుజించేవారు. ఇంకా తన అనుచరులకు సహెరీ భుజించమని ప్రోత్సహించేవారు. ప్రవక్త(స) ఇలా సెలవిచ్చారు:

"సహెరీ భుజించండి. సహెరీ భుజించడంలో ఎంతో శుభం ఉంది."

(ముత్తఫకున్ అలైహ్)

సహెరీ తినడం వల్ల ఉపవాసంలో సౌలభ్యం కలుగుతుంది. తద్వారా ఉపవాసికి నీరసం కలగదు. ప్రవక్త మహనీయులు(స) ఇలా తెలిపారు:

"షబెఖద్‌లో దైవారాధన కోసం పగటివేళ నిద్రనుండి శక్తిని పొందండి. పగటివేళ ఉపవాసం పాటించేందుకు సహెరీ భుజించి శక్తిని పొందండి."

(ఇబ్నె మాజా)

హజ్రత్ అబ్దుల్లా బిన్ హారిస్(రజి)ఉల్లేఖనం ఇలా ఉంది: "నేను ఒకసారి ప్రవక్త ముహమ్మద్(స) సన్నిధికి వెళ్ళగా, ఆయన (స) నాకు ఇలా ఉపదేశించారు:

"చూడు! సహెరీని ఎప్పుడూ వదలకు. అల్లాహ్ సహెరీ తినడంలో ఎంతో శుభాన్ని ఉంచాడు." (నిసాయి)

మరోచోట ఇలా సెలవియ్యడం జరిగింది.

"సహెరీ తినడం ఆసాంతం శుభం. మీరు సహెరీ భుజించడాన్ని ఎప్పుడూ వదలరాదు. అది మంచినీటి ఒక గుటక అయినాసరే. సహెరీ తినే వారిపై అల్లాహ్ కారుణ్యం ఉంటుంది. ఇంకా దైవదూతలు వారికోసం మన్నింపు దుఆ చేస్తుంటారు." (మసంద్ అహమద్)

సహెరీ తినడాన్ని ప్రోత్సహిస్తూ ఆయన (స) ఇలా ఉపదేశించారు:

"మన ఉపవాసాలకు, గ్రంథవహుల (యూదులు, క్రైస్తవులు) ఉపవాసాలకు మధ్యగల తేడా ఏమిటంటే, మనం సహెరీ భుజిస్తాం. వారు సహెరీ భుజించరు." (ముస్లిం)

"సహెరీ తిని ఉపవాసం పాటించడంలో గొప్పతనం ఏముంది?" అని యూదులు భావించేవారు. కాని ఇస్లాం ధర్మశాస్త్రంలో ఇలాంటి భావనకు అవకాశమే లేదు. ఇస్లాం ధర్మశాస్త్రంలో ఉపవాసం పగలు మాత్రమే. రాత్రి పూట స్వేచ్ఛగా తినవచ్చు, త్రాగవచ్చు. ఇలాంటి స్వేచ్ఛను చేజేతులా హరించడం ఏమాత్రం సమంజసం కాదు. మనిషి ఆకలిదప్పుల వల్ల నీరసించి పోయి, వ్యాధి బారినపడాలని ఇస్లాం కోరుకోవడం లేదు. కాని, మనిషి దైవారాధన జరుపడానికి, అల్లాహ్ ఉత్తరువులను, ఉపదేశాలను కట్టుదిట్టంగా అమలుపరచడానికి కావలసిన శక్తిని పొందాలని అది కోరుకుంటుంది.

సహెరీ భుజించడంలో కొంత ఆలస్యం చేయాలి. కొంతమంది సహెరీని అర్ధరాత్రే ముగించుకుంటారు. ఇది సమంజసం కాదు. సహెరీ ఆలస్యంగా తినడంలో ఎక్కువ పుణ్యం వుంది. హజ్రత్ జైద్ బిన్ సాబిత్(రజి) ఉపదేశించారని హజ్రత్ అనస్(రజి) తెలిపారు. "మేము ప్రవక్త(స)తో కలిసి సహెరీ భుజించాము. వెంటనే ఆయన(స) ఫజర్ నమాజు కోసం నిలబడ్డారు" "సహెరీ తినడానికి ఫజర్ నమాజుకు మధ్య ఎంత సమయం ఉంటుంది?" అని నేను జైద్ బిన్ సాబిత్(రజి)గారిని అడగగా, ఆయన "ఈ రెండింటి మధ్య యాభై ఆయతులు పఠించేంత సమయం ఉండి ఉంటుంది. అని జైద్ బిన్ సాబిత్(రజి) తెలిపారు. యాభై ఆయత్‌లు (వాక్యాలు) పఠించడానికి అయిదారు నిమిషాలకంటే ఎక్కువ సమయం పట్టదనేది సుస్పష్టం.

సహెరీ గురించి

నలుగురు ఇమాములు మరియు ప్రవక్త(స) వారి అనుచరుల ఏకాభిప్రాయం ప్రకారం సహెరీ సమయం ఉషోదయానికి కొన్ని నిమిషాల ముందువరకు ఉంటుంది. ఈ విషయాన్ని దివ్యఖుర్‌ఆన్ ఇలా తెలిపింది.

వకులు వష్‌రబు హత్తా యతబయ్యన లకుముల్ ఖైతుల్ అబ్‌యజు మినల్ ఖైతల్ అస్‌వదిమినల్ ఫుజ్‌రి. (అల్ బఖర- 187)

రాత్రి నలుపు రేఖలనుండి ఉషోదయపు ధవళకాంతిరేఖ ప్రస్ఫుట మయ్యే వరకు మీరు తినండి, త్రాగండి.

❖ రాత్రి నలుపు రేఖలు వీడిపోయి, పగటి కాంతిరేఖలు ప్రారంభం కావడాన్ని "ఉషోదయం" అని అంటాము.

హజ్రత్ హుజైఫా(రజి) గారిని ప్రశ్నించడం జరిగింది. "మీరు ప్రవక్త(స) గారితో ఏ సమయం వరకు సహెరీ భుజించేవారు?" అని. దానికి ఆయన 'పగటి సమయం వరకు, అయితే సూర్యుడు అప్పటికి ఇంకా ఉదయించ లేదు" అని అన్నారు.

ఉషోదయాన్ని తెలుసుకోవడానికి హజ్రత్ హుజైఫా(రజి) ఈక్రింది ప్రస్తావన సరిపోతుంది. హజ్రత్ బిలాల్(రజి) ప్రవక్త(స) దగ్గరికి వచ్చేటప్పటికి ఆయన (స) ఇంకా సహెరీ భుజిస్తుండేవారు. అప్పుడు నేను క్రిందపడిన బాణాల గుర్తులను చూసేవాడిని.

❖ ఎవరయినా సహెరీ సంకల్పం చేసుకొని పడుకున్నాక మెలుకువ రాకపోతే, అతనికి సహెరీ పుణ్యం దొరుకుతుంది. అతని ఉపవాసం కూడా నెరవేరుతుంది.

❖ ఎవరయినా సహెరీ సంకల్పంతో ఇషా నమాజు కాగానే సహెరీ భుజించి పడుకోవడం ధర్మసమ్మతం కాదు. అతని ఉపవాసం నెరవేరుతుంది కాని సహెరీ పుణ్యం లభించదు.

❖ సహెరీ భుజిస్తున్నప్పుడు అజాన్ పిలుపుగాని, సహెరీ సమయం అయిపోయిందనే ప్రకటనగాని జరిగితే, భుజిస్తున్న అన్నపానీయాలను నిశ్చింతగా తినాలి. మరీ తొందరపాటు చెయ్యరాదు. కొందరయితే నోటిలోని ఆహార పదార్థాల్ని సైతం ఉమ్మేస్తారు. ఇలా చెయ్యడం ధర్మసమ్మతం కాదు.

❖ ఎవరికయినా, సహెరీ సమయం అయిపోయినట్లు ప్రకటన అయినప్పుడు మెలుకువ వస్తే అతను వెంటనే నీళ్ళుగాని, పాలుగాని త్రాగాలి. దీనివల్ల కూడా సహెరీ పుణ్యం లభిస్తుంది.

❖ సహెరీని ఆఖరి సమయంలో ముగించడం సున్నత్.

ఒకడు, మబ్బులుబట్టి ఉన్న కారణంగా తనకు పూర్తిగా తెల్లారినట్లు అగుపించక రోజా సంకల్పంతో సహరీ భుజించాడు. ఆపైగాని అతనికి తెలిసి రాలేదు తెల్లారిపోయిందని, అలాంటప్పుడు ఆ సమయాన భుజించి ప్రారంభిం చిన ఉపవాసం సరైందికాదు. దానికోసం అతను ఖజా ఉపవాసాన్ని పాటించ వలసి ఉంటుంది.

ఇఫ్తార్

సూర్యుడు అస్తమించిన తరువాత ఉపవాసం విరమించడాన్ని 'ఇఫ్తార్' అంటాము. ఇఫ్తార్‌లో తొందర చెయ్యడం సున్నత్. సూర్యుడు అస్తమించినట్లు తెలిస్తే ఉపవాసాన్ని వెంటనే విరమించాలి. అనవసరంగా ఆలస్యం చెయ్యడం ధర్మసమ్మతం కాదు. కొందరు ఇఫ్తార్‌లో తొందర చెయ్యడాన్ని ధర్మనిష్టకు వ్యతిరేకమని భావిస్తారు. వాస్తవానికి శరీరాన్ని అనవసరంగా కష్టానికి లోను చెయ్యడం ధర్మనిష్ట కాజాలదు. ధర్మనిష్ట అంటే- అల్లాహ్ ఆరాధన, ఆయన ప్రవక్త (స)గారి విధేయత. మహనీయులు ముహమ్మద్(స), సూర్యుడు అస్త మించిన వెంటనే ఇఫ్తార్ చెయ్యమని ఆదేశించారు. కాబట్టి, సూర్యుడు అస్తమించిన వెంటనే ఇఫ్తార్ చెయ్యడమే అసలైన ధర్మనిష్ట.

"ప్రజలు ఇఫ్తార్ చెయ్యడంలో ఎప్పటి వరకైతే తొందరపడుతుంటారో, ఈ ధర్మం అప్పటివరకు ఉన్నతస్థాయి మరియు ప్రాబల్యస్థితిలో ఉంటుంది. ఎందుకంటే యూదులు, క్రైస్తవులు ఇఫ్తార్‌లో ఆలస్యం చేస్తారు" అని ప్రవక్త మహనీయులు(స) సెలవిచ్చినట్లు హజ్రత్ అబూహురైరా(రజి) తెలిపారు.

(ఇబ్నెమాజా, అబూదావూద్)

ఇఫ్తార్‌లో ఆలస్యం చెయ్యడం యూదులు, క్రైస్తవుల పద్ధతి అని ఈ హదీసు ద్వారా తెలుస్తోంది. అందుకు ఇఫ్తార్‌లో తొందర చెయ్యడం ముస్లింల విధానం కావాలి. ప్రవక్త(స) ఇలా సెలవిచ్చారు:

"ఇఫ్తార్‌లో తొందరచేసినంత కాలం ప్రజలు మంచిస్థితిలో ఉంటారు."

(బుఖారి, ముస్లిం)

వాస్తవానికి ఇఫ్తార్ చేయడంలో తొందరపడాలి. అయితే తొందర పాటంటే, సూర్యుడు పూర్తిగా అస్తమించక, సూర్యకిరణాలు మటుమాయం కాకపూర్వమే ఇఫ్తార్ అనిపించదు. అలాచేస్తే ఉపవాసం నెరవేరజాలదు.

ఆకాశం మబ్బుగా ఉండటంవల్ల సూర్యుడు అస్తమించాడని భావించి ఒక వ్యక్తి ఇఫ్తార్ చేసుకున్నాడు. అయితే, అప్పటికి సూర్యుడు ఇంకా అస్త మించలేదని తెలిసింది. అప్పుడు అతని ఉపవాసం నెరవేరదు. అతనిపై ఖజా తప్పనిసరి అవుతుంది.

ఉపవాస విరమణకు మేలయిన పదార్థాలు

పరిశుద్ధమైన పదార్థాలన్నింటితో ఇఫ్తార్(ఉపవాస విరమణ) చెయ్యవచ్చు. ఇఫ్తార్ ఖర్జూరంతో చెయ్యడం ముస్తహబ్ (అభిలషనీయం). ఖర్జూరం లభించకపోతే మంచినీళ్ళతోనే చెయ్యండి. ఈ విషయంలో అతిశయోక్తికి పాల్పడరాదు. ఖర్జూరం లేదా మంచినీళ్ళు లభించకపోతే ఇతర పదార్థాలతోనే ఉపవాసాన్ని విరమింపజేయవచ్చు. అలా చెయ్యడం వల్ల ఉపవాస పుణ్యంలో తగ్గింపు జరగదు. అయితే ఖర్జూరం లేదా మంచినీళ్ళతో ఉపవాస విరమణ చెయ్యడం వల్ల అధిక పుణ్యం లభించగలదని ఆశించగలము.

మహనీయ ముహమ్మద్(స)గారి ఆచరణా విధానం గురించి హజ్రత్ అనస్(రజి) ఇలా తెలిపారు: "ఆయన(స) మగ్రిబ్ నమాజు కంటే ముందు కొన్ని తాజా ఖర్జూరాలతో ఉపవాసాన్ని విరమింపజేసేవారు. తాజావి దొరక్క పోతే ఎండు ఖర్జూరాలతో, అవీ దొరక్కపోతే మంచినీళ్ళతో ఉపవాసాన్ని విరమింపజేసేవారు. (తిర్మిజీ, అబూదావూద్)

ఇఫ్తార్ (ఉపవాస విరమణ) చేయించడం పుణ్యకార్యం

మీరు ఇతరులకు ఇఫ్తార్ చేయించండి. ఇఫ్తార్ చేయించేవారికి అల్లాహ్ ఎంతో పుణ్యఫలాన్ని ప్రసాదిస్తాడు. ప్రవక్త(స) ఇలా తెలిపారు:

"ఎవరయినా ఒక వ్యక్తికి ఇఫ్తార్ చేయించినట్లయితే, అది అతని మన్నింపు మరియు నరక విమోచనకు కారణమవుతుంది. ఇంకా అతనికీ,

ఉపవాసికి లభించినంత పుణ్యమే లభిస్తుంది. ఉపవాసి పుణ్యంలో ఎలాంటి తగ్గింపు జరగదు"

అనుచరులు "ఓ దైవప్రవక్తా! మాలో ప్రతి ఒక్కరూ ఒక ఉపవాసికి ఇఫ్తార్ చేయించే స్థోమత లేకపోతేనో......?" అని అడిగారు. అప్పుడు దైవప్రవక్త(స) "భోజనం పెట్టలేకపోయినా, పాలతోగాని, ఖర్జూరంతోగాని, కనీసం మంచినీళ్ళతో ఇఫ్తార్ చేయించినా అంతే పుణ్యఫలం దొరుకుతుంది" అని సెలవిచ్చారు. (బైహఖీ)

ఇఫ్తార్ దుఆ

ఇఫ్తార్‌లో ఈ దుఆ పఠించాలి.

అల్లాహుమ్మ లకాసుమ్‌తు వఅలా రిజ్‌ఖిక అఫ్‌తర్‌తు. "ఓ అల్లాహ్ నేను నీ కోసమే ఉపవాసం(రోజా) పాటించాను. నువ్వు ప్రసాదించిన ఆహారంతోనే ఉపవాసం విరమించాను." (అబూదావూద్)

ఇఫ్తార్ తరువాత ఈ దుఆ పఠించాలి

జహబజ్జమావు వబ్‌తల్లతిల్ ఉరూఖు వసబతల్ అజ్‌రు ఇన్షాఅల్లాహు తఆలా

"దప్పిక తీరింది, నరాలు చల్లబడ్డాయి, దైవం తలిస్తే ఫలం కూడా లభించింది." (అబూదావూద్)

ఉపవాసాన్ని భంగపరిచే విషయాలు

వేటివల్ల ఉపవాసం భంగపడుతుందో వాటిని "ముఫ్సిదాతె సౌమ్" అంటాము. ముఫ్సిదాతె సౌమ్ 2 రకాలు.

ఒకటి వీటివల్ల ఖజా వాజిబ్ (తప్పనిసరి) అవుతుంది. పరిహారం (కఫ్ఫారా) వర్తించదు. అవి ఒక రకం.

వీటివల్ల ఖజాతోపాటు (కఫ్ఫారా) పరిహారం కూడా వర్తిస్తుందో అది రెండోరకం.

ఖజా ఉపవాసం 'వాజిబ్' (తప్పనిసరి) అయ్యే విషయాలు

❖ ఆహారం లేదా మందు కానటువంటి వస్తువును తినడం. ఉదా॥ ఇనుము, రాతిముక్క, గులికరాయి వగైరా

❖ ఆహారమే అయినప్పటికీ దాన్ని ఆహారంగా పిలువని వాటిని తినడం. ఉదా॥ బియ్యం, పిండి వగైరా.

❖ ఉద్దేశపూర్వకంగా నోటినిండా వాంతి చేసుకోవడం, ఇంకా వాంతి ఉద్దేశపూర్వకంగా చేసుకోకపోయినా అనుకోకుండా నోటిలోనికి వచ్చిన వాంతిని మింగడం.

❖ పళ్ళ మధ్యలో ఉండిపోయిన ఆహారం లేగా ఖర్జూరం లేదా మాంసపు ముక్కను మింగడం. వీటి పరిమాణం శనగ గింజంత ఉంటే ఖజా తప్పనిసరి అవుతుంది. ఒకవేళ వీటి పరిమాణం శనగ గింజ కంటే తక్కువగా ఉంటే ఉపవాసం భంగంకాదు.

❖ ఉపవాసికి ఎవరైనా బలవంతంగా ఏదయినా పదార్థాన్ని తినిపించినా ఖజా వాజిబ్ (తప్పనిసరి) అవుతుంది.

❖ ఒక వ్యక్తి సహెరీ భుజించిన తరువాత తమలపాకు వేసుకొని పడుకున్నాడు. తెల్లారిన తరువాత మెలకువ వచ్చింది. అప్పుడు అతని ఉపవాసం భంగపడినట్లే. ఖజా తప్పనిసరి అవుతుంది.

❖ మెదడు లేదా కడుపు భాగంపై గల గాయం మీద ఏదయినా మందువేస్తే, అది మెదడుకు లేదా కడుపులోనికి వెళ్ళిపోయినప్పుడు ఉపవాసం భంగపడుతుంది. ఖజా తప్పనిసరి అవుతుంది.

❖ పుక్కిలించేటప్పుడు లేదా ముక్కులోకి నీళ్ళను జుర్రినప్పుడు ఉద్దేశపూర్వకంగా గొంతులోకి నీళ్ళను పంపడం వల్ల ఉపవాసం పోతుంది. ఖజా వాజిబ్ అవుతుంది.

❖ తినే వస్తువును ఎవరైనా ఉపవాసివైపుకు విసిరివేస్తే అది ఉపవాసి గొంతులోకి వెళ్ళిపోతే అప్పుడు అతనిపై ఖజా వాజిబ్ అవుతుంది.

❖ బాదం, అఖ్రూట్, గుడ్డు పైపొరతో సహా, దానిమ్మ తొక్కతో పాటు మింగివేయడం వల్ల ఉపవాసం భంగపడుతుంది. ఖజా వాజిబ్ అవుతుంది.

❖ ఇతరుల ఉమ్మిని మింగటం వల్ల ఉపవాసం భంగపడుతుంది. తన ఉమ్మిని నోటిలోనే ఉంచుకొని మింగితే రోజా భంగపడదు. అయితే ఉమ్మిని బయటికి తీసి మరలా మింగితే ఉపవాసం భంగపడుతుంది. ఖజా వాజిబ్ అవుతుంది.

❖ దంతాల మధ్యనుండి స్రవించిన రక్తం ఉమ్మితోపాటు కలిసి గొంతులోకి దిగిపోవడం. రక్తం ఎక్కువ పరిమాణంలో ఉంటే ఖజా తప్పనిసరి.

❖ ఎవరయినా రక్తాన్ని త్రాగితే, అతనిపై ఖజా తప్పనిసరి అవుతుంది. కాని కఫ్ఫారా (ప్రాయశ్చిత్తం)కాదు. ఎందుకంటే రక్తం అసహ్యాకరమైంది.

❖ పటిక బెల్లం, గడ్డకట్టిన పళ్ళరసాన్ని చప్పరించడం వల్ల దాని రసం గొంతులోకి దిగిపోతే ఉపవాసం భంగపడుతుంది. ఖజా వాజిబ్ అవుతుంది.

❖ ఇంకా సమయం ఉందని భావించి ఉషోదయం తరువాత సహెరీ చేయడం వల్ల.

❖ చెవిలో నూనె వగైరా వేయడంవల్ల.

❖ మరిచిపోయి ఏదయినా తిన్నా లేక త్రాగిన సందర్భంలో ఉపవాసం భంగమైందనే తలంపుతో తిరిగి మరోసారి తినడం లేక త్రాగడం వల్ల.

❖ ఏదయినా నఫిల్ ఉపవాసాన్ని ఉద్దేశపూర్వకంగా భంగపర్చడం వల్ల

❖ పడుచు అమ్మాయిని ముద్దాడడం లేదా మానసికంగా ఉత్తేజ పడటం వల్ల వీర్యస్ఖలనం జరిగిపోతే ఖజా వాజిబ్ అవుతుంది.

❖ సంభోగం మరియు స్వలింగ సంపర్కమే కాక మరే కారణంగా వీర్య స్ఖలనం జరిగినా ఖజా తప్పనిసరి అవుతుంది. ఉదా॥ హస్తప్రయోగం వలన.

❖ ఒక స్త్రీ ఉద్దేశపూర్వకంగా ఉపవాసాన్ని భంగపరిచింది. అయితే, ఆమెకు అదేరోజు బహిష్టు వచ్చింది. అప్పుడు ఆమె ఖజా మాత్రమే పాటించాలి.

❖ ఒక స్త్రీ తన ముందు మర్మాంగంలో నూనె, మందు వేయడంవల్ల ఉపవాసం ఖజా అవుతుంది. అలాగే, మర్మాంగంలో దూది ఉంచడం వల్ల అది లోనికి వెళ్ళిపోయి దానిని ఆమె స్వయంగాకాని, మంత్రసాని ద్వారాకాని బయటికి తీయగా అది తడిసిపోయి కనిపిస్తే ఇలాంటి సందర్భాలలో ఉపవాసం ఖజా అవుతుంది

❖ ఇఫ్తార్ సమయం అయిపోయిందని ఇఫ్తార్ చేయడం వల్ల.

❖ స్త్రీతో బలవంతంగా సంభోగం జరిపితే, ఆ స్త్రీపై కేవలం ఖజా తప్పనిసరి అవుతుంది.

❖ బాటసారి సూర్యాస్తమయంకంటే ముందుగా తన ఊరికి తిరిగి వచ్చి, ఉపవాస సంకల్పం చేసుకొని (అతను అప్పటివరకు ఏమీ తినకుండా, త్రాగకుండా ఉండి) తరువాత కావాలని ఏదయినా తిన్నా త్రాగినా అతనిపై ఖజా విధి అవుతుంది.

❖ ఉదయం పూట ఉపవాస సంకల్పం చేసుకోలేదు కాని సూర్యాస్త మయం కంటే ముందుగా సంక్పం చేసుకొని తరువాత ఏదయినా తిన్నా లేకత్రాగినా ఖజా తప్పనిసరి అవుతుంది.

❖ ఒకరిపై రమజాన్ ఉపవాసాలు ఖజా అయినప్పుడు తాను ఖజా ఉపవాసాలు పాటించకముందే తిరిగి రమజాను మాసం వచ్చేసింది. అలాంటి సమయంలో అతను ముందుగా ప్రస్తుత రమజాన్ ఉపవాసాలు పాటించి ఆ తరువాత వెనుకటి రమజాన్ ఉపవాసాల ఖజా పాటించాలి.

ఖజా, కఫ్ఫారా రెండూ వాజిబ్ అయ్యే విషయం

రమజాను ఉపవాసాలను ఎలాంటి కారణం లేకుండా భంగపర్చడం వల్ల ఖజా, కఫ్ఫారా (ప్రాయశ్చిత్తం)రెండూ తప్పనిసరి అవుతాయి. రమజాను ఉపవాసాలకు తప్ప మిగిలిన ఎలాంటి ఉపవాసాలకు కఫ్ఫారా లేదు.

❖ ఒకే రమజానులో ఎన్ని ఉపవాసాలను భంగపరిచినా, అన్నిటికీ ఒకే కఫ్ఫారా చెల్లించాలి. ప్రతి ఉపవాసానికి వేర్వేరు కఫ్ఫారా అవసరంలేదు.

❖ ఎవరయినా ఉద్దేశపూర్వకంగా తిన్నా, తాగినా అతనిపై ఖజాతో పాటు కఫ్ఫారా కూడా విధి అవుతుంది.

❖ ఎవరయినా స్వాభావికంగా లేదా అస్వాభావికంగా సంభోగం జరిపితే, అతనికి వీర్యస్ఖలనం జరిగినా, జరగకపోయినా అతనిపై ఖజాతోపాటు కఫ్ఫారా కూడా విధి అవుతుంది. ఆ స్త్రీ ఉద్దేశపూర్వకంగా, సంతోషంతో సంభోగంలో పాల్గొన్నట్లయితే, ఆమెకూ ఇదే ఆదేశం వర్తిస్తుంది.

❖ ఒక వ్యక్తి ఉపవాస స్థితిలో సుర్మా పెట్టుకోవడం, నూనెతో మాలిష్ చేసుకోవడం జరిగింది. అయితే, వీటివల్ల ఉపవాసం భంగమైపోయిందని భావించి తినడం త్రాగడం చేస్తే అతనిపై ఖజా మరియు కఫ్ఫారా రెండూ తప్పనిసరి అవుతాయి.

ఖజా, ఫిదియా (పరిహారం) మరియు కఫ్ఫారా (ప్రాయశ్చిత్తం)

ఖజా: తప్పిపోయిన ఉపవాసాలను ఇతర దినాలలో పూర్తి చెయ్యడాన్ని 'ఖజా' అంటాము.

రమజాను మాసంలో తప్పిపోయిన ఉపవాసాల ఖజా తప్పనిసరి. ఖజా ఉపవాసాలకు వరుస క్రమం అవసరంలేదు.

ఫిదియా (పరిహారం)

రమజాను ఉపవాసాలను పాటించ వీలులేని మరియు వాటి ఖజా కూడా నెరవేర్చలేని దీర్ఘకాల వ్యాధిగ్రస్తులు, తప్పిపోయిన ఉపవాసాలకు బదులుగా ఫిదియా (పరిహారం) చెల్లించాలి. ఒక ఉపవాస దినానికి పరిహారం ఒక 'ఫిత్రా' దానంగా ఇవ్వాలి. ఎవరయినా గోధుమలకు బదులుగా నగదు ఇవ్వవచ్చు. బజారు ధరకు సమానమైన నగదు ఇవ్వాలి. అలాగే ఒక పేదవానికి

రెండుపూటల భోజనం పెట్టవచ్చు. అయితే మీరు తినే ఆహారమే కావాలి. ఇది కూడా పరిహారం కిందికే వస్తుంది.

కఫ్ఫారా (ప్రాయశ్చిత్తం)

కఫ్ఫారా (ప్రాయశ్చిత్తం) కేవలం రమజాను ఉపవాసాలకు మాత్రమే వర్తిస్తుంది. నఫిల్ ఉపవాసాలకు వర్తించదు. ఒక రమజానులో అనేక ఉపవాసాల కఫ్ఫారా వాజ్జిబ్ అయినా, ఒకే కఫ్ఫారా సరిపోతుంది. కాని లైంగిక పరంగా ఉపవాసానికి ఏదైనా కఫ్ఫారా వాజ్జిబ్ అయితే, ప్రతి ఉపవాసానికి వేర్వేరుగా కఫ్ఫారా వాజ్జిబ్ అవుతుంది.

కఫ్ఫారా మూడు విధాలుగా చెల్లించవచ్చు

1. క్రమం తప్పకుండా అరవై ఉపవాసాలు పాటించడం

❖ అరవై రోజుల ఉపవాసాలు పాటించే కాలంలో మధ్యన ఏ ఒక్క రోజు కూడా తప్పిపోకూడదు. అలాగే ఈ మధ్యకాలంలో ఉపవాసం పాటించకూడని రోజు ఏదీ లేకుండా చూసుకోవాలి.

❖ స్త్రీలు బహిష్టు అయినప్పుడు ఉపవాసాలను ఆపడానికి అనుమతి ఉంది. అయితే పరిశుద్ధమైన వెంటనే ఉపవాసాలను ప్రారంభించాలి. మధ్యలో ఎప్పుడూ ఆపరాదు.

❖ అరవైరోజుల మధ్యకాలంలో ఏ ఒక్కరోజు తప్పిపోయినా తిరిగి తొలి నుండి అరవై ఉపవాసాలు పాటించాల్సిందే.

2. అరవైమంది పేదలకు అన్నం పెట్టడం

❖ అరవైమంది నిరుపేదలకు ఒక రోజు రెండుపూటలా భోజనం పెట్టాలి. పేదలకు పెట్టే భోజనం నాసిరకంగా కాకుండా మీ ఆర్థిక స్థోమతకు తగినవిధంగా ఉండాలి. అరవైమంది నిరుపేదలు పిల్లలు కాకుండా పెద్దవారై ఉండాలి.

- ❖ ఒకరికే అరవైరోజులు భోజనం పెట్టడం కూడా సరియైనదే.
- ❖ భోజనం పెట్టలేకపోతే అరవై ఫిత్రా దానాలకు సరిపోయే కఫ్ఫారా ఇవ్వవచ్చు.
- ❖ ఒకే మనిషికి అరవై మంది నిరుపేదల పరిహారం కలిపి ఒక్కసారే ఇవ్వడం ధర్మసమ్మతం కాదు. ప్రతిరోజు కనీసం ఒక ఉపవాస పరిహారం ఒకరికే ఇవ్వవచ్చు.

బానిసను విడుదల చేయించడం

❖ ఇస్లాం బానిసత్వాన్ని క్రమక్రమంగా నిర్మూలించింది. కాబట్టి ప్రస్తుతానికి అది అమలులో లేదు.

రోజా (ఉపవాసం)ను భంగపర్చని విషయాలు

- ❖ ఉపవాసం పాటిస్తున్న విషయాన్ని మరిచిపోయి ఏదయినా తిన్నా త్రాగినా ఉపవాసం భంగంకాదు.
- ❖ పుక్కిలించేటప్పుడు పొరపాటున నీళ్ళు గొంతులోకి వెళ్ళిపోవడం.
- ❖ దంతాల మధ్య శనగగింజ కంటే తక్కువ పరిమాణంలో ఏదయినా ఆహార పదార్థం మిగిలిపోయి ఉండి, దానిని మింగడం.
- ❖ పుక్కిలించేటప్పుడు నోటిలో మిగిలిపోయిన నీళ్ళ తడిని ఉమ్మితో పాటు మింగడం.
- ❖ ఉమ్మికంటే తక్కువ పరిమాణంలోగల రక్తాన్ని (దంతాల మధ్యనుండి కారిన) మింగడం.
- ❖ ఆహారం లేదా మందు కానటువంటి ఏదయినా పదార్థం గొంతులో నుండి కిందికి దిగిపోవడం. ఉదా॥ ఈగ, దోమ, పొగ, దుమ్ము, ధూళి వగైరా.
- ❖ కంటిలో వేసుకున్న మందు గొంతులోకి దిగడం.

- ❖ కండ్లనుండి కారిన ఒకటి, రెండు చుక్కల కన్నీరు నోటిలోకి వెళ్ళడం.
- ❖ అప్రయత్నంగా వాంతికావడం- ఆ వాంతి నోటినిండా అయినాసరే.
- ❖ మిస్వాక్ చెయ్యడం, మంజన్ లేదా పేస్టు లేకుండా పళ్ళు తోమడం.
- ❖ పగలు స్వప్నస్ఖలనం కావడం
- ❖ సంభోగం చేసిన మరియు స్వప్నస్ఖలన స్థితిలో తెల్లారిపోవడం.
- ❖ భార్య పక్కన పడుకోవడం లేదా ముద్దాడటం
- ❖ శరీరం నుండి రక్తాన్ని తీయడం
- ❖ ఎండ తీవ్రత వల్ల ముఖం కడుక్కోవడం, స్నానం చెయ్యడం, తడిగుడ్డను కప్పుకోవడం.
- ❖ చెవిలో నూనెగాని, నీరుగాని దానంతటది పోవడం. వీటివల్ల ఉపవాసం భంగంకాదు.

ఉజ్రెషరయీ (అనివార్య కారణాలు)

ఏ అనివార్య కారణాలవల్ల ఉపవాసం పాటించకపోవడం లేదా ఉపవాసాన్ని భంగపర్చడం ధర్మసమ్మతమో, వాటిని 'ఉజ్రె షరయీ' అనివార్య కారణాలని అంటాము.

వ్యాధి: వ్యాధిగ్రస్తుడు ఉపవాసాలు పాటించడంవల్ల వ్యాధి ముదురుతుందని, ఏదయినా అవయవం చెడిపోతుందనే భయం ఉన్నా, మరణించే ప్రమాదం ఏదైనా ఎదురైనా అతను ఉపవాసాలను వదిలిపెట్ట డానికి మరియు ఉపవాసాన్ని భంగపర్చేందుకు షరీఅత్‌పరంగా అనుమతి ఉంది. అయితే ఇలాంటి భయాలకు సరియైన కారణం ఉండాలి. అలా కాకుండా అనవసరమైన భయాలు, అనుమానాలు ఉంచుకొని ఉపవాసాలను వదిలెయ్యడం ధర్మసమ్మతంకాదు. దాన్ని ఓ ముస్లిమ్ డాక్టర్ ధృవీకరించడం ఓ షరతు.

❖ వ్యాధిగ్రస్తుని వ్యాధి నయం అయిన తరువాత, బాటసారి ప్రయాణం ముగించుకొని తిరిగివచ్చిన తరువాత, తప్పిపోయిన ఆ ఉపవాసాల ఖజా పాటించడానికి అవకాశం ఉంటే, అతనిపై ఖజా తప్పనిసరి అవుతుంది. ఒకవేళ అతను ఖజా పూర్తి చెయ్యకుండా చనిపోతే, దాని ఫిదియా (పరిహారం) చెల్లించడం వారసులపై వాజిబ్ అవుతుంది.

❖ బలహీనత మరియు వృద్ధాప్యం కూడా ఓ వ్యాధే. ఎవరయినా వృద్ధాప్యం, బలహీనత వల్ల ఉపవాసం పాటించలేకపోతే అతనికి అనుమతి ఉంది. అయితే అతను ప్రతి ఉపవాసానికి బదులుగా ఒక పేదవానికి భోజనం పెట్టాలి.

❖ ఏదయినా ప్రమాదం జరిగినప్పుడు అంటే ఏదయినా యాక్సిడెంట్ జరిగినప్పుడు, పాముకాటుకు గురైనప్పుడు, ఇంకా రోగం ముదిరిపోయినప్పుడు ఉపవాసాన్ని భంగపరచడానికి అనుమతి ఉంది.

❖ వ్యాధినుండి కోలుకున్న తరువాత వదిలివేసిన ఆ ఉపవాసాల ఖజా పాటించాలి.

❖ దీర్ఘకాలిక వ్యాధిగ్రస్తులపై ఖజా లేదు. కాని ఫిదియా (పరిహారం) చెల్లించాలి.

ప్రయాణం: ప్రయాణం చేసేటప్పుడు ఉపవాసాలు వదిలిపెట్టడానికి అనుమతి ఉంది. కొందరు ధర్మవేత్తల (ఇమామ్‌ల) పంథా ప్రకారం, ప్రయాణదూరం 48మైళ్ళు, మరికొందరి దృష్టిలో 36మైళ్ళు, ఇంకొందరి అభిప్రాయం ప్రకారం 9మైళ్ళు). ఉపవాసం పాటించేటప్పుడు ఎక్కడికైనా వెళ్ళవలసి వస్తే ఉపవాసాన్ని భంగపర్చకూడదు. దాన్ని భంగపరిస్తే అతనిపై ఖజా వాజిబ్ అవుతుంది. అయితే పరిహారం మాత్రం వర్తించదు.

❖ బాటసారి ఉపవాసాన్ని భంగపర్చడానికి, ఉపవాసాన్ని పాటించకుండా ఉండేందుకు అనుమతి ఉంది. ప్రయాణం మొదలయిన రోజు పరిగణలోనికి రాదు. కాబట్టి ఆ రోజు ఉపవాసం భంగపర్చడానికి అనుమతి లేదు.

❖ ప్రయాణమైన తరువాత ఎవరైనా ఉపవాసాన్ని భంగపరిస్తే, అతనిపై ఖజా వాజిబ్ అవుతుంది. పరిహారం వాజిబ్ కాదు. ఎవరయినా ఉప వాసాన్ని భంగపరిచి ప్రయాణం మొదలుపెడితే అతనిపై ఖజాతోపాటు ఫిదియా (పరిహారం) కూడా వాజిబ్ అవుతుంది.

❖ ఎవరయినా పదిహేను లేదా అంతకంటే ఎక్కువ రోజుల కోసం ప్రయాణమైతే అతను ఉపవాసాలు విడిచి పెట్టడానికి వీలులేదు. ఎందుకంటే అతను స్థానికునితో సమానం.

❖ సులభమైన, ప్రశాంతమైన ప్రయాణంలో ఉపవాసాలు పాటించ డమే ఉత్తమమని ఇమాం అబూ హనీఫా(రహ్మాలై) ఇమాం మాలిక్ (రహ్మా) ఇంకా ఇమాం షాఫయి(రహ్మా)గార్లు అభిప్రాయపడ్డారు.

❖ ఎవరయినా వ్యాధి లేదా ప్రయాణావస్థ వల్ల ఉపవాసాలు పాటించలేకపోతే, ఆ వ్యాధి లేదా ప్రయాణావస్థలోనే మరణిస్తే అతనిపై ఖజా తప్పనిసరి కాదు. అతని తప్పిపోయిన ఉపవాసాల పరిహారం కోసం మరణ శాసనం (వసీయత్) వాజ్జిబ్ కాదు. ఒకవేళ అతను తప్పిపోయిన ఉపవాసాలకు వీలునామా రాస్తే అది సరియైనదే. అవి అతని మూడవవంతు 'తర్కా' వదిలి పెట్టివెళ్ళిన ధనంతో పూర్తి చేయబడుతుంది. ఈ వీలునామా వారసులపై వాజిబ్ కాదు.

రుతుస్రావం, ప్రసూతి స్రావాలు: హైజ్ (రుతుస్రావం) నిఫాస్ (ప్రసూతిస్రావం) స్థితిలో ఉపవాసాలు పాటించరాదని షరీఅత్ అదేశిస్తుంది. ఏ స్త్రీకయినా హైజ్, నిఫాస్ అయినట్లయితే, ఆమె ఉపవాసాన్ని భంగపరచాలి. హైజ్, నిఫాస్ కాలంలో ఉపవాసాలు పాటించరాదు. తప్పిపోయిన ఉపవాసా లకు ఖజా పాటించాలి.

గర్భధారణ: షరీఅత్‌లో గర్భవతులకు కూడా ఉపవాస విషయంలో మినహాయింపు ఉంది. గర్భిణీ స్త్రీ ఉపవాసం పాటిస్తే స్వయాన ఆమెకుగాని, గర్భస్థ శిశువుకు గాని ఏదయినా హాని కలుగుతుందనే భయం ఉన్నప్పుడు

ఆమె రోజా ఉండాల్సిన అవసరంలేదు. అయితే, తప్పిపోయిన రోజాలకు ఖజా పాటించాలి.

పాలుపట్టే తల్లి: పాలుపట్టే తల్లి ఉపవాసం పాటిస్తే, ఆమెకు ఏదయినా నష్టం కలుగుతుందని, లేదా బిడ్డకు పాలు తక్కువ అవుతాయన్న భయం ఉంటే ఆమె ఉపవాసం పాటించనవసరం లేదు. తరువాత వీటి ఖజా పాటించాలి.

ఆకలిదప్పుల బాధ: ఆకలిదప్పుల వల్ల ప్రాణం పోతుందనిగాని, స్పృహ కోల్పోయే ప్రమాదంగాని ఉన్నట్లయితే ఉపవాసం పాటించవలసిన అవసరం లేదు.

జిహాద్: ఉపవాసం ఉంటే బలహీనమైపోయి ధర్మవిరోధులతో జిహాద్ చేయలేమనే భయంఉంటే ఉపవాసం ఉండవలసిన అవసరంలేదు. అయితే వాటి ఖజా తప్పనిసరి.

స్పృహ తప్పడం: స్పృహ తప్పిపోతే ఉపవాసం ఉండనవసరం లేదు. ఉపవాసంతో ఉన్నప్పుడు స్పృహ తప్పితే ఉపవాసాన్ని భంగం చేయ వచ్చు. తరువాత ఖజా పాటించాలి.

ఉన్మాదస్థితి: ఎవరయినా శాశ్వతంగా ఉన్మాద స్థితిలో ఉంటే అతనిపై ఖజాగాని, ఫిదియా (పరిహారం)గాని, కఫ్ఫారా (ప్రాయశ్చిత్తం)గాని వాజిబ్‌కాదు. ఉన్మాదస్థితి తాత్కాలికమైనది అయితే ఆరోగ్యం చేకూరిన తరువాత ఖజా పాటించాలి.

నఫిల్ ఉపవాసాల విషయంలో ఏర్పడే అనివార్య కారణాలు: పైన తెలిపిన తొమ్మిది షరీఅత్ కారణాలు నఫిల్ ఉపవాసాలకు కూడా వర్తిస్తాయి. నఫిల్ ఉపవాసాలకు ఈ కారణాలలో ఏ ఒక్క కారణం ఎదురయినా ఉప వాసాన్ని భంగపర్చడానికి, ఉపవాసాన్ని పాటించకపోవడానికి అనుమతి ఉంది.

❖ అతిథి సత్కార్యాల కోసం, ఆతిథ్యమిచ్చే వ్యక్తి తన నఫిల్ ఉప వాసాన్ని భంగపరిచే అనుమతి ఉంది. అలాగే నఫిల్ ఉపవాసాన్ని పాటిస్తున్న వ్యక్తిని ఎవరయినా విందుకు పిలిచిన పక్షంలో, ఉపవాసి భోజనం చేయకపోతే

ఆతిధ్యమిచ్చే వ్యక్తి బాధపడుతాడన్న అనుమానం ఉంటే ఉపవాసాన్ని భంగపర్చవచ్చు. సూర్యాస్తమయానికి పూర్వం అయితే ఉపవాసాన్ని భంగపర్చ వచ్చు. కాని సూర్యుడు అస్తమించేటప్పుడు మాత్రం ఉపవాసాన్ని విరమించడం సమంజసంకాదు. నఫిల్ ఉపవాసాలను భంగపరిస్తే వాటి ఖజా పూర్తి చెయ్యాలి.

❖ నఫిల్ ఉపవాసాలు పాటించడానికి తల్లిదండ్రులు లేదా భర్త ఇష్టపడకపోతే నఫిల్ ఉపవాసాలు పాటించరాదు. ఇలాంటి ఉపవాసాలను సూర్యుడు అస్తమించే సమయంలో కూడా భంగపరచవచ్చు.

ఉపవాసాలు ఎవరు పాటించాలి?

ఈ క్రింది వారిపై ఉపవాసాలు విధిగా చేయడం జరిగింది.

1. బుద్ధిమంతునిపై ఉపవాసం ఫర్జ్ (విధి)- ఉన్మాదిపై ఉపవాసం ఫర్జ్‌కాదు.
2. ప్రాజ్ఞత గలవారిపై ఉపవాసం ఫర్జ్- ప్రాజ్ఞతకు రానివారిపై విధికాదు.
3. ముస్లింలపై ఉపవాసం ఫర్జ్- తిరస్కారులపై ఉపవాసం ఫర్జ్‌కాదు.
4. స్థానికులపై ఉపవాసం ఫర్జ్- బాటసారిపై ఉపవాసం ఫర్జ్‌కాదు.
5. ఆరోగ్యవంతునిపై ఉపవాసం ఫర్జ్- రోగగ్రస్తుడు, బలహీనునిపై ఉపవాసం ఫర్జ్‌కాదు.

ఏయే దినాలలో ఉపవాసం పాటించరాదు

ఈక్రింది దినాలలో ఉపవాసాలు పాటించడం హరామ్ (నిషిద్ధం).

1. ఈదుల్ ఫిత్ర్ (రమజాన్) పండుగరోజు- షవ్వాల్ నెల మొదటిరోజు
2. ఈదుల్ అజ్‌హా (బక్రిద్) పండుగ రోజు- జిల్‌హజ్ పదవతేదీ
3. ఈదుల్ అజ్‌హా తరువాత మూడురోజులు- జిల్‌హజ్ 11,12,13వ తేదీలు.

4. స్త్రీ భర్త అనుమతి లేకుండా నఫిల్ ఉపవాసాలు పాటించరాదు.
5. సహెరీ, ఇఫ్తార్ రెండూ లేకుండా ఉపవాసాలు పాటించడం హరామ్ (నిషిద్ధం).

ఏ దినాలలో ఉపవాసం మక్రూహ్ అవుతుంది?

1. శుక్రవారం రోజు (గురు లేదా శనివారాలతో కలిపి అయితే ఉండ వచ్చు)
2. శనివారం రోజు (శుక్ర లేదా ఆదివారాలతో కలిపి అయితే ఉండవచ్చు)
3. అనుమానం ఉన్నరోజు
4. ఎడతెగకుండా ఉపవాసాలు పాటించడం కూడా మక్రూహ్ అవుతుంది.

నఫిల్ (అదనపు) ఉపవాసాలు

నఫిల్ (అదనపు) ఆరాధనలు ప్రళయదినాన ముస్లింకు మోక్షాన్ని కలిగిస్తాయి. అవి ఫర్జ్ (విధి)ల లోపాలను రూపుమాపుతాయి. నఫిల్ ఉపవాసాలు ఈ దినాలలో పాటించాలి.

1. షవ్వాల్ నెలలో ఆరుదినాల ఉపవాసాలు- షవ్వాల్ నెల 2నుండి 7వ తేదీవరకు
2. జిల్‌హజ్ నెలలో తొమ్మిది ఉపవాసాలు- జిల్‌హజ్ 1నుండి 9వ తేదీవరకు
3. యౌమె అషూరా ఉపవాసాలు- ముహర్రమ్ 9,10 లేదా 10, 11వ తేదీలు.
4. షాబానులో సాధారణ దినాల ఉపవాసాలు
5. హుర్మత్ (నిషిద్ధ) నెలలో కొన్ని ఉపవాసాలు- (రజ్జబ్, జీఖాదా, జిల్‌హజ్ మరియు ముహర్రమ్)
6. శని, ఆదివారాల ఉపవాసాలు
7. సోమ, గురువారాల ఉపవాసాలు

8. ప్రతినెలా మూడురోజుల ఉపవాసాలు
9. ప్రతిరెండు రోజులలో ఒకరోజు ఉపవాసం

తరావీహ్

రమజాను మాసంలో ఇషానమాజు తరువాత చేసే నమాజును 'తరావీహ్' అంటాము.

ఆదేశం: ధర్మవేత్తల అభిప్రాయం ప్రకారం 'తరావీహ్' నమాజు "సున్నతె ముఅక్కిదా" తరావీహ్ నమాజు పురుషులతోపాటు స్త్రీలు కూడా చేయాలి.

సమయం: ఇషా నమాజు నాలుగు రకాతులు ఫర్జ్, రెండు రకాతుల సున్నతె ముఅక్కిదా చదివిన తరువాత తరావీహ్ నమాజ్ ప్రారంభించవచ్చు.

జమాఅత్: తరావీహ్ నమాజు జమాఅత్‌తో కలిసి చదవడం సున్నతె కిఫాయా. కొంతమంది జమాఅత్ ఏర్పడి చదువుకున్నా సున్నత్ నెరవేరుతుంది. ఒకవేళ ఎవరూ అలా చెయ్యకపోతే, అందరూ సున్నత్‌ను విడిచినవారవుతారు.

రకాతులు: తరావీహ్ నమాజు రకాతుల విషయంలో భేదాభిప్రాయాలు ఉన్నాయి. తరావీహ్ నమాజు ఎనిమది, పన్నెండు, ఇరవై రకాతులు అని ధార్మిక పండితుల ద్వారా తెలియుచున్నది. మరికొన్ని చోట్ల 36, 40 రకాతుల ప్రస్తావన కూడా వచ్చింది. ఎవరికి ఏది ఇష్టమయితే దానిని అవలంబించవచ్చు.

తరావీహ్ నమాజుకు సంబంధించిన సమస్యలు

❖ తరావీహ్ నమాజు తప్పిపోతే ఖజా లేదు. ఎవరయినా తరావీహ్ నమాజులో ఆలస్యంగా పాల్గొంటే, తప్పిపోయిన రకాతులను అప్పుడే చదువుకోవాలి.

❖ వితర్ నమాజును తరావీహ్ తరువాత చదవడం ఉత్తమం. ఎవరయినా ముందుగా చదువుకున్నా నష్టమేమీలేదు.

- ❖ ప్రతి నాలుగు రకాతుల తరావీహ్ నమాజు తరువాత కాసేపు విశ్రాంతి తీసుకోవడం తప్పనిసరి.
- ❖ తరావీహ్ నమాజు రెండేసి రకాతులుగా చేయాలి. ప్రతిసారీ సంకల్పం (నియ్యత్) చెయ్యడం తప్పనిసరి.
- ❖ తరావీహ్ మొత్తంలో పూర్తి ఖుర్ఆన్ పారాయణం చేయడం శ్రేష్టం.

షబే ఖద్ర్

రమజాను మాసంలో ఓ రాత్రి వస్తుంది. అది వేయి నెలల రాత్రుల కంటే శ్రేష్టమైనది. దానికి లైలతుల్ ఖద్ర్ లేదా షబెఖద్ర్ అంటాము. దివ్య ఖుర్ఆన్‌లో ఈ రాత్రి గురించి ఇలా తెలుపబడింది.

"లైలతుల్ ఖద్ర్ ఖైరుమ్మిన్ అల్ఫి షహర్" (అల్‌ఖద్ర్- 3)

(షబెఖద్ర్ వేయినెలల రాత్రులకంటే ఎక్కువ శ్రేష్టమైనది, మేలైనదీను)

రమజానులోని రాత్రులలో ఏదో ఒక రాత్రి ''షబెఖద్ర్'' రాత్రి అవుతుందని దివ్యఖుర్ఆన్ మరియు హదీసుల ద్వారా తెలియుచున్నది. లైలతుల్ ఖద్ర్ రమజాను నెల చివరి దశకంలోని బేసిసంఖ్యలుగల రాత్రులలో ఏదో ఒక రాత్రి అని హదీసుల ద్వారా తెలుస్తుంది.

మహనీయ ముహమ్మద్(స)ఇలా తెలిపారు. ''షబేఖద్ర్‌ని రమజాన్ నెల చివరి పది రాత్రులలోని బేసి రాత్రులలో అన్వేషించండి.'' (బుఖారి)

అయితే, లైలతుల్ ఖద్ర్ ఈ బేసి రాత్రులలో ఏ రాత్రి అన్న విషయం మాత్రం స్పష్టంగా తెలుపలేదు. ప్రవక్త(స) చివరి దశకంలో ఎక్కువ ఆరాధనలు చేసేవారు. అలాగే తన అనుచరులను కూడా ప్రోత్సహించేవారు. హజ్రత్ ఆయిషా సిద్దిఖా(రజి) ఇలా ఉల్లేఖిస్తున్నారు.

''రమజాను చివరి పదిదినాలు వస్తూనే దైవప్రవక్త(స) ఆరాధనల కోసం నడుము బిగించేవారు. ఆయన(స) రాత్రులలో మేల్కొనేవారు. ఇంటివారినీ మేల్కొలిపేవారు.'' (ముత్తఫఖున్ అలైహి)

షబెఖద్రలో దేవుని తరుపునుండి శుభాలు, కారుణ్యాలు కురుస్తూ ఉంటాయి. చేసిన దుఆలు స్వీకరించబడతాయి. దాసుడు అల్లాహ్‌ను అధికంగా వేడుకోవాలి. అలాగే అల్లాహ్, తమ దుఆలను తప్పకుండా స్వీకరిస్తాడనే నమ్మకం కూడా ఉండాలి. ఒక దుఅ మాత్రం అధికంగా చేస్తూ ఉండాలి. ఆ దుఅ ను దైవప్రవక్త(స), హజ్రత్ ఆయిషా సిద్దిఖా (రజి)గారికి నేర్పించారు.

హజ్రత్ ఆయిషా(రజి) ఓసారి ప్రవక్త(స)తో "దైవప్రవక్తా! నాకు లైలతుల్ ఖద్ర్‌ని దర్శించే భాగ్యం లభిస్తే దైవాన్ని నేనేం వేడుకోను?" అని అడగగా, అందుకు ఆయన(స) ఈ క్రింది దుఆను పఠించమని సెలవిచ్చారు.

"అల్లాహుమ్మ ఇన్నక అఫువ్వున్ తుహిబ్బుల్ అఫ్‌వ ఫుఅఫు అన్నీ"

(తిర్మిజి)

(దేవా! నీవు ఎంతో క్షమించేవాడివి. క్షమాభిక్ష అంటే నీకెంతో ఇష్టం. కనుక నన్ను క్షమించు)

షబెఖద్రలాగే రమజాను చివరి రాత్రిలో కూడా ప్రత్యేక ఆరాధనలు జరపాలి. అది శుభకరమైన కారుణ్య మాసపు చివరిరాత్రి. ఈ రాత్రి ఎంత ఎక్కువగా ఆరాధనలు జరిపినా అవితక్కువే. ఎందుకంటే, ఈ అవకాశం తిరిగి ఒక సంవత్సరం తరువాతగానిరాదు. అయినా, అప్పటికి మనం జీవించి ఉండాలిగదా? మనిషి జీవితానికి గ్యారంటీ ఏమిటి? మరణదూత ప్రతిక్షణం అల్లాహ్ ఉత్తరువు కోసం ఎదురుచూస్తున్నాడు. రమజాను యొక్క ఇంతటి విలువైన రాత్రి మనకు మరలా ప్రాప్తిస్తుందో లేదో? అందువల్ల రమజాను చివరి రాత్రిలో కూడా ప్రత్యేకమైన ఆరాధనలు జరపాలి. హజ్రత్ అబూహురైరా (రజి) ఉల్లేఖనం ప్రకారం మహనీయ ముహమ్మద్(స) ఇలా సెలవిచ్చారు.

"రమజాను చివరి రాత్రి నా సమాజాన్ని మన్నించి వేయడం జరుగుతుంది. అప్పుడు, ఓ దైవప్రవక్తా! అది లైలతుల్ ఖద్ర్ రాత్రా? అని సహచరులు ప్రశ్నించారు. దానికి ఆయన(స)- కాదు, శ్రామికుడు పని ముగించిన తరువాత అతడికి ఇచ్చే వేతన దినమది." (ముస్నదె అహ్మద్)

ఏతెకాఫ్

ఏతెకాఫ్ యొక్క శాబ్దిక అర్థం ఒకచోట ఆగడం, నిలబడటం. షరీఅత్ పరిభాషలో ఏతెకాఫ్ అంటే, కొంతకాలం పాటు ప్రపంచ వ్యవహారాలు, కార్య కలాపాలకు దూరమై సామూహిక నమాజు జరిగే ఏదయినా ఒక మసీదులో ఏకాగ్రతతో కూర్చొని చేసే ఒక ప్రత్యేకమైన ఆరాధన.

ఏతెకాఫ్ ద్వారా మనిషి ప్రపంచ వ్యవహారాలు, కార్యకలాపాలకు దూరమైపోతాడు. ప్రపంచపు జగడాలు పాపాలనుండి సురక్షితంగా ఉంటాడు. ప్రతిక్షణం దైవనామ స్మరణలో నిమగ్నమై ఉంటాడు. దీనివల్ల అతని హృదయం నిర్మలమవుతుంది. ప్రపంచ వ్యామోహం దూరమై, పరలోక చింతన పటిష్టమవుతుంది. మహనీయ ముహమ్మద్(స) ఇలా సెలవిచ్చారు.

"ఎవరయితే రమజాను నెలలో పదిరోజుల పాటు ఏతెకాఫ్ పాటిస్తాడో, అతను రెండుసార్లు హజ్, రెండుసార్లు ఉమ్రా నెరవేర్చినవాడవుతాడు. (బైహాఖీ)

ఆఖరి దశకంలో ఏతెకాఫ్ పాటించి, అల్లాహ్ ముందు వినమ్రులై ఉండే అలవాటు చేసుకోవాలి. ఏకాంతంలో అల్లాహ్‌తో దీనంగా వేడుకోవాలి. వినయ విధేయతలు, నిస్సహాయతలను వ్యక్తపరిచి, సంబంధాన్ని అల్లాహ్‌తో పరిష్ట పరచుకోవాలి. తప్పులు, పొరపాట్ల పట్ల తౌబా (పశ్చాత్తాప పడాలి) చేయాలి. దైవానుగ్రహాన్ని కోరుకోవాలి. అప్పుడు అల్లాహ్ కరుణాకటాక్షాలు మీకు ప్రాప్తిస్తాయి. మీ స్వభావంలో శీలంలో నిర్మలత, పరిశుభ్రతలు జనిస్తాయి. అల్లాహ్‌తో మీ సంబంధం పరిష్టపడుతుంది.

ప్రవక్త(స) ప్రతి సంవత్సరం క్రమం తప్పకుండా ఏతెకాఫ్ పాటించేవారు. ఆయన సహచరులు కూడా ఏతెకాఫ్ అలవాటు చేసుకున్నారు. చివరికి ఏతెకాఫ్ రమజాను యొక్క ఒక అంశమైపోయింది. హజ్రత్ ఆయిషా(రజి)ఇలా ఉల్లేఖించారు: "దైవప్రవక్త(స) ప్రతి సంవత్సరం క్రమం తప్పకుండా రమజాను చివరి దశకంలో ఏతెకాఫ్ పాటించేవారు. ఆయన దివంగతులు అయ్యేవరకు ఏతెకాఫ్‌ను పాటించారు. ఆయన తరువాత ఆయన సతీమణులు దాన్ని క్రమం తప్పకుండా పాటించేవారు. (బుఖారి, ముస్లిం)

హజ్రత్ అనస్(రజి) ఉల్లేఖించారు: "ఒకసారి దైవప్రవక్త(స) రమజాను చివరి దశకంలో ఏతెకాఫ్ పాటించలేకపోయారు. అయితే మరుసటి సంవత్సరం ఆయన ఇరవైరోజులు ఏతెకాఫ్ పాటించారు." (తిర్మిజి)

ఏతెకాఫ్ నియమాలు, షరతులను తెలుపుతూ హజ్రత్ ఆయిషా (రజి) ఇలా తెలిపారు:

"ఏతెకాఫ్ పాటించే వ్యక్తి రోగిని పరామర్శించడానికిగాని, జనాజా నమాజులో పాల్గొనడానికిగాని బయటికి వెళ్ళకూడదు. భార్యను ముట్టుకోవడం, ముద్దాడటం, సంభోగం వంటి చేష్టలకు పాల్పడరాదు. తప్పనిసరి అవసరాల కోసం తప్ప సాధారణ అవసరాల కోసం ఎట్టిపరిస్థితులలో కూడా ఏతెకాఫ్ స్థలం వదిలిపెట్టి బయటికి వెళ్ళకూడదు. ఉపవాసం లేకుండా ఏతెకాఫ్ విధి నెరవేరదు. సాముహిక (జమాఅత్) నమాజ్ జరిగే మసీదులోనే ఏతెకాఫ్ పాటించాలి."

అతి క్లిష్టమైన పరిస్థితులలో తప్ప "మోతకిఫ్" (ఏతెకాఫ్ పాటించేవ్యక్తి) మసీదునుండి బయటికి వెళ్ళకూడదని ఈ ప్రవచనం ద్వారా తెలుస్తుంది.

రమజాను చివరి దశకంలో అన్నిటికీ దూరమై దైవసన్నిధిలో మోకరిల్లండి, సజ్దా చెయ్యండి, తౌబా (పశ్చాత్తాపం) చేసుకోండి, పాపాల పట్ల సిగ్గుతో కృంగిపోండి. దైవధ్యానం, దైవచింతనలో నిమగ్నులుకండి. అల్లాహ్ సామీప్యం, దయాదాక్షిణ్యాల కోసం ప్రార్థించండి. ఆయన సాన్నిధ్యంలో మన్నింపుకై వేడుకోండి. ఆయన ముందు రాత్రింబవళ్ళు ఏడుస్తూ ఉండండి. అప్పుడు చూడండి! దయాళువు, కరుణామయుడైన అల్లాహ్ మిమ్మల్ని తన కరుణా కటాక్షాలతో ఆయన నీడలో ఎలా ఆశ్రయం కల్పిస్తాడో!

ఏతెకాఫ్‌లో రకాలు: ఏతెకాఫ్ మూడురకాలు

1. వాజిబ్ (తప్పనిసరి) 2. సున్నతె ముఅక్కిదా 3. ముస్తహబ్ (వాంఛనీయం).

1. వాజిబ్ (తప్పనిసరి): ఎవరయినా ఏతెకాఫ్ పాటిస్తానని మొక్కుకుంటే అతనిపై ఏతెకాఫ్ వాజిబ్ అవుతుంది.

2. సున్నతె ముఅక్కిదా: రమజాను మాసంలోని చివరి పదిదినాల ఏతెకాఫ్ "సున్నతె ముఅక్కిదా". ఇది రమజాను ఇరవైవ తేదీ సూర్యాస్తమయం తరువాత ప్రారంభమై ఈదుల్ ఫిత్ర్ (రమజాన్) నెలవంక కనిపించిన తరువాత ముగుస్తుంది.

3. ముస్తహబ్ (వాంఛనీయం): వాజిబ్, సున్నతె ముఅక్కిదా కానటువంటి ప్రతి ఏతెకాఫ్ ముస్తహబ్ (వాంఛనీయం).

ఏతెకాఫ్ షరతులు: ఏతెకాఫ్ నెరవేరడానికి క్రింది షరతులు ముఖ్యం.

1. ముస్లిం అయి వుండాలి
2. మనిషి గుసుల్ వాజిబ్ అయ్యేటటువంటి అశుద్ధతాస్థితిలో ఉండ కూడదు.
3. ప్రాజ్ఞుడై వుండాలి.
4. సంకల్పం చేసుకోవాలి.
5. సామూహిక (జమాఅత్) నమాజు జరిగే మసీదులోనే ఏతెకాఫ్ పాటించాలి. (స్త్రీలు తమ ఇండ్లలో సాధారణంగా తాము నమాజ్ చేసే చోటే ఏతెకాఫ్ పాటించాలి).
6. వాజిబ్ ఏతెకాఫ్ కోసం ఉపవాసం కూడా తప్పనిసరి.

ముస్తహబాతె ఏతెకాఫ్ (ఏతెకాఫ్‌లో వాంఛనీయాలు)

ఏతెకాఫ్‌లో క్రింది విషయాలు వాంఛనీయం.

1. పుణ్యప్రదమైన మంచిమాటలు మాట్లాడటం.
2. దివ్యఖుర్‌ఆన్ పారాయణం చేయడం.
3. జిక్ర్ మరియు దరూద్ పఠించడం.
4. ధర్మబోధన చెయ్యడం, నేర్చుకోవడం.
5. జామియా మసీదులో ఏతెకాఫ్ పాటించడం.

ఏతెకాఫ్‌లో మక్రూహాత్: ఏతెకాఫ్‌లో క్రింది విషయాలు మక్రూహ్.

1. మౌనంగా ఉండటం. మౌనంగా ఉండటాన్నే దైవారాధనగా తలపోయడం.
2. మసీదులో వ్యాపారం చేయడం.
3. జగడాలు, కొట్లాట ఇంకా తెలివితక్కువ మాటలు మాట్లాడటం.

ముఫ్సిదాతె ఏతెకాఫ్ (ఏతెకాఫ్‌ను భంగపరిచే విషయాలు)

1. ఏ కారణం లేకుండా పొరపాటుగా లేదా కావాలని మసీదు నుండి బయటికి రావడం.
2. ఏదయినా నెపంతో (కారణంతో) బయటికొచ్చి అవసరంకంటే ఎక్కువగా బయట ఉండటం.
3. వ్యాధి లేదా ఏదయినా భయం వల్ల మసీదు నుండి బయటికి రావడం.

మసీదు నుండి బయటికి రాగల విషయాలు

1. మల మూత్ర విసర్జన కోసం 2. ఫర్జ్ (విధి) గుసుల్ కోసం 3. జుమా నమాజు కోసం 4. అజాన్ ఇవ్వడానికి అజాన్ ఇచ్చే స్థలం వరకు.

చివరి మాట

విశ్వాసి కొరకు రమజానులోని ప్రతి క్షణం కూడా ఒక వరమే. ఇందులో దైవానుగ్రహాన్ని పొందాలి, దుష్క్రియలకు దూరమై సత్క్రియల వైపు నడవాలి, రమజాను మాసంలో అపరాధం, తప్పులకు దూరమై, పుణ్యాన్ని ప్రోగుచేసుకోవడంలో లీనం కావాలి. మీరు అలా చేసినట్లయితే మిగిలిన పదకొండు నెలలు ఇలాగే గడపగలరు. ధర్మవేత్తల అభిప్రాయం ప్రకారం- ఒక వ్యక్తి రమజాను ఎలా గడుస్తుందో, అతని మిగిలిన సంవత్సరమంతా అలాగే గడుస్తుంది. రమజాను మాసాన్ని ధర్మనిష్టతో గడపండి. వినయ విధేయతలు చూపండి. సత్కార్యాలు చెయ్యండి. ధర్మప్రచారం కోసం ప్రయత్నం చెయ్యండి. ఓర్పు సహనాలను అలవరుచుకోండి. వీటివల్ల మిగిలిన దినాలలో ధర్మ కార్యకలాపాలు నిర్వహిస్తూ శాంతియుతంగా గడపగలరు.

ముజద్దిదె అల్ఫెసాని (రహ్మ) ఒకచోట ఇలా రాశారు: "ఈ నెలలో ఎవరికయినా మంచిపనులు చేసే భాగ్యం కలిగితే, సంవత్సర కాలమంతా ఈ దైవానుగ్రహభాగ్యం కొనసాగుతుంది. అలాకాకుండా విచారం, చికాకు, వ్యాకులతతో గడిస్తే, సంవత్సరకాలమంతా అలాగే గడిచే అవకాశం ఉంది. (మక్తుబాతె ఇమామె రబ్బానీ)

మరోచోట ఇలా రాసారు: "ఈ మాసంలో మనశ్శాంతి ప్రాప్తిస్తే సంవత్సర కాలం పాటు మనశ్శాంతే ఉంటుంది. అలాకాక ఉపవాసంతో మనస్సు వ్యాకులంగా ఉంటే, సంవత్సర కాలంపాటు వ్యాకులత వెన్నంటే ఉంటుంది. ఈ మాసం ఎవరిపట్ల సంతృప్తి చెంది వెళ్ళిందో, అలాంటివారు అదృష్టవంతులు. ఎవరిపట్ల అసంతృప్తిగా వెళ్లిందో, వారు అభాగ్యులు. ఇలాంటివారు అన్నిరకాల శుభాలకు దూరమై పోతారు.

మౌలానా మౌదూదీ(రహ్మ) ఈ విషయంపై తన అభిప్రాయాన్ని వ్యక్త పరుస్తూ ఇలా రాశారు:

"రమజాన్‌లో మరో విశేషముంది. మనిషిని ఓ సుదీర్ఘ కాలం వరకు షరీఅత్‌పై నడిపించడమే ఆ విశేషం. నమాజు చేసే కాలపరిమితి కొన్ని నిమిషాలే. జకాత్ చెల్లించేది సంవత్సరానికి ఒకసారే. హజ్‌లో మాత్రం ఓ దీర్ఘకాలం వెచ్చించ బడుతుంది. అయితే దాని అవకాశం జీవితం మొత్తంలో కేవలం ఒకసారి మాత్రమే. ఆ అవకాశం కూడా అందరికీ లభించదు. వీటన్నిటికి భిన్నంగా ప్రతి సంవత్సరం ఒకనెల ఆసాంతం రేయింబవళ్ళు ఇస్లామీయ షరీఅత్‌పై నడుచుకునే అభ్యాసం చేయిస్తుంది ఈ ఉపవాసం. తెల్లవారు జామున్నే సహెరీ కోసం లేవడం, ఖచ్చితంగా ఫలానా సమయానికే తినడాన్ని త్రాగడాన్ని ముగించడం; పగలంతా ఫలానా ఫలానాపనులు మాత్రమే చెయ్యడం; ఫలానా పనులు చెయ్యకుండా ఉండటం; సాయంత్రం ఖచ్చితంగా ఫలానా సమయానికే ఇఫ్తార్ చెయ్యడం, ఆ తరువాత భోజనం చేసి కాస్సేపు సేద తీర్చుకోవడం, వెంటనే తరావీహ్ నమాజు కోసం త్వరపడడం వగైరాయే ఆ అభ్యాసం. ఇలా ప్రతి సంవత్సరం పూర్తిగా ఒకనెల వరకు ఉదయం నుండి సాయంత్రం వరకు, సాయంత్రం నుండి తిరిగి సహెరీ

వరకు ఓ ముస్లింను సైనికునిలా నియమ నిబంధనలకు కట్టుబడేటట్లు చేస్తుంది. ఈ నెలంతా పొందిన శిక్షణకు సత్ఫభావాలు వెలువడేందుకు, పదకొండు నెలల అవకాశం ఇవ్వడం జరుగుతుంది. అప్పుడు ఏదయినా లోపం ఉండిపోతే మరో సంవత్సరపు శిక్షణలో అది పూర్తిగా చక్కదిద్దబడు తుంది.

కాని రమజాను నెల ముగిసిపోగానే మీలో ఈద్ మరుసటిరోజు దైవభీతి ప్రభావం ఎందరిలో ఉంటుంది? దైవాదేశాల ధిక్కరణలో ఏ అంశం మిగిల్చి ఉంచుతున్నారు? పుణ్యకార్యాల్లో ఎందరు పాలుపంచుకుంటు న్నారు? వారి మనోవాంఛల పరిపూర్తిలో ఏ లోటు కనిపిస్తుంది? పైపెచ్చు మీలో కొందరైతే రోజా ఇఫ్తార్ చేసిన తరువాత పగలంతా పాటించిన దైవభీతి పరాయణతను ఒక్కసారే కక్కేస్తారు......

ఇక మీరే చెప్పండి! ఉపవాసాలు ఏమయినా ఇంద్రజాలం వంటివా? కేవలం వాటి బాహ్యరూపాన్ని నెరవేర్చగానే అసలు ఉపవాసం పాటించడం ద్వారా లభించే శక్తిసామర్థ్యాలు లభించడానికి? భోజనం జీర్ణమై, రక్తంగా మారి శరీరంలోని కణాలన్నిటికీ చేరితే తప్ప భోజనం ద్వారా శరీరానికి శక్తి ఒన గూడదు. అలాగే ఉపవాసం ద్వారా ఒనగూడే ఆధ్యాత్మిక శక్తి కూడా ఇలాంటిదే. మనిషి ఉపవాస ధ్యేయాన్ని పూర్తిగా అర్థం చేసుకొని దాన్ని బాగా ఆకళింపు చేసుకొని సంకల్పశుద్ధితో అమలుచేస్తే తప్ప ఆ శక్తి ప్రాప్తంకాదు.

(ఖుత్బాత్- 187, 193 పేజీలు)

టూకీగా చెప్పాలంటే, రమజాను ఉపవాసాల మర్యాదలను సభ్యతా పాటిస్తూ మంచిశిక్షణ పొంది, పరలోక సాఫల్యం పొందే ప్రయత్నం చేయండి. మీరు అల్లాహ్ ముందు నిలబడినప్పుడు, ఆ ఉపవాసం మీ కొరకు సిఫారసు చేసి, మిమ్మల్ని స్వర్గంలో ప్రవేశింపజేస్తుంది. ప్రవక్త మహనీయులు(స) ఇలా సెలవిచ్చారు:

"ప్రళయ దినాన రోజా ఇలా సిఫారసు చేస్తుంది. "ప్రభూ! నేను ఈ వ్యక్తిని పగటివేళల్లో అన్నపానీయాలకు ఇతర వాంఛలకు దూరంచేశాను. ఇతను దాన్ని శిరసావహించాడు. కనుక (ఇతని మోక్షానికై) నా సిఫారసును స్వీకరించు." (మిష్కాత్)

ఈదుల్ ఫిత్ర్

ప్రతి జాతికి కొన్ని ప్రత్యేకమైన పండుగలు ఉంటాయి. అందులో వారు తమ ఆనందాన్ని, సంతోషాన్ని వ్యక్తపరుస్తారు. కష్టనష్టాలను మరిచిపోయి సంతోషంతో ఆనందంగా పండుగ జరుపుకుంటారు. మంచి మంచి దుస్తులు ధరించి, రకరకాల రుచికరమైన వంటకాలను ఆరగిస్తూ, ఒకరినొకరు కలుసుకుని ఆనందాన్ని పంచుకుంటారు. సభలు, సమావేశాలు జరుపు కుంటారు. మానవ జీవితంలో ఇలాంటి సందర్భాలు ఎన్నో రావాలని కోరు కోవడం మనిషి స్వభావం. మరి ఇస్లాం మాత్రం మనిషి యొక్క ఈ స్వభావాన్ని, ఇష్టాన్ని ఎలా కాదనగలదు. అందుకే ఇస్లాం విశ్వాసుల కోసం రెండు ప్రత్యేక మైన పండుగలను బహూకరించింది. ఒకటి రమజానుల్ ముబారక్ పూర్తి కాగానే ఈదుల్ ఫిత్ర్ పేరిట, రెండవది జిల్‌హజ్ మాసపు 10వ తేదీ ఈదుల్ అజ్‌హా పేరిట.

అల్లాహ్ ఆదేశించిన రమజాను ఉపవాసాలను పూర్తిచేసిన శుభసంద ర్భాన కృతజ్ఞతా పూర్వకంగా జరుపుకునే పండుగే 'ఈదుల్ ఫిత్ర్'. పండుగ నమాజ్‌కు ముందు ఫిత్రా చెల్లిస్తాము. రమజాను ఉపవాసాలలో ఏవయినా తప్పులు పొరపాట్లు జరిగిపోతే దీనివల్ల అవి తొలగిపోతాయి. అలాగే బీద సాదలు, అభాగ్యులు పండుగలో పాలుపంచుకోగలుగుతారు.

ముహమ్మద్(స) హిజ్రత్ చేసి మదీనాకు వెళ్ళినప్పుడు అక్కడి ముస్లింలు రెండురోజులు పండుగ జరుపుకునేవారు. ఆ రెండు పండుగ దినాలు ఎలా గడిచేవి అని ప్రవక్త(స) అడిగారు. దానికి వారు- అజ్ఞానము, మూర్ఖత్వంలో ఆ రెండు దినాలను గడిపేవారము అని అన్నారు. అప్పుడు వారికి ప్రవక్త (స) ఇలా తెలిపారు: "అల్లాహ్ మీకోసం వీటికి బదులుగా ఎంతో మేలయిన రెండు రోజులను బహూకరించాడు. ఒకటి ఈదుల్‌ఫిత్ర్, రెండు ఈదుల్ అజ్‌హా."

ఈదుల్ ఫిత్ర్- ప్రవక్త(స) సంప్రదాయం

దైవప్రవక్త ముహమ్మద్(స), ఆయన అనుచరులు ఈదుల్‌ఫిత్ర్‌ను దాని నమాజును ఎలా నిర్వహించారో మీరూ అలాగే నిర్వహించండి.

- గుస్ల్ చెయ్యండి.
- మిస్వాక్ చెయ్యండి.
- మేలైన దుస్తులను ధరించండి.
- సుగంధ ద్రవ్యాలు ఉంటే తప్పక వాడండి.
- ఈద్‌గాహ్‌కు వెళ్ళేముదు తీపి పదార్థం తప్పకుండా తినండి.
- ఈద్ నమాజుకు ముందుగానే ఫిత్రా చెల్లించండి.
- ఈద్ నమాజును ఈద్‌గాహ్‌లోనే చెయ్యండి.
- ఈద్‌గాహ్‌కు ఒక దారిన వెళ్ళి మరో దారిన తిరిగి రండి.
- ఈద్‌గాహ్‌కు వెలుతూ బిగ్గరగా ఈ తక్బీర్ పలకండి.

"అల్లాహు అక్బర్, అల్లాహు అక్బర్, లా ఇలాహ ఇల్లల్లాహు వల్లాహు అక్బర్, అల్లాహు అక్బర్ వ లిల్లాహిల్ హమ్ద్"

ఈద్ నమాజు గురించి

సమయం: ఈద్ నమాజు సమయం సూర్యుడు ఉదయించినప్పటి నుండి సూర్యుడు వాలక ముందు వరకు ఉంటుంది. అయితే, ఆలస్యం చెయ్యడం మంచిదికాదు.

స్థలం: ఈద్ నమాజ్ కోసం ఈద్‌గాహయే చాలా మంచి స్థలం. కాని పెద్దపెద్ద పట్టణాలలో ప్రజల సౌకర్యార్థం వేరే మసీదులలో సమయాలను మారుస్తూ నమాజు నిర్వహించాలి. దానివల్ల పండుగ నమాజు అందరూ చెయ్యడానికి వీలవుతుంది.

పండుగ నమాజు నెరవేరడానికి షరతులు

జుమా నమాజు షరతులే పండుగ నమాజుకు వర్తిస్తాయి. అయితే రెండు ఖుత్బాలలో వ్యత్యాసం ఉంది. జుమా ఖుత్బా ఫర్జ్(విధి). పండుగ ఖుత్బా సున్నత్.

పండుగ ఖుత్బా

- ❖ పండుగ ఖుత్బా సున్నత్. దానిని వినడం వాజిబ్.
- ❖ పండుగ నమాజు తరువాత ఖుత్బా చదవడం సున్నత్. రెండు ఖుత్బాలు చదవాలి. జుమా రెండు ఖుత్బాల మధ్యకాలంలో ఎంత సేపయితే కూర్చుంటారో అంతేసేపు పండుగ ఖుత్బాల మధ్య కూడా కూర్చోవడం సున్నత్.
- ❖ ఈదుల్ ఫిత్ర్‌లో ముఖ్యంగా పండుగ, సదఖా ఫిత్ర్ గురించి ప్రసంగించాలి.
- ❖ పండుగ మొదటి ఖుత్బాలో 9సార్లు, రెండవ ఖుత్బాలో 7సార్లు తక్బీర్ పలకాలి.

సంకల్పం

సంకల్పం మనసులో చేసుకోవడం తప్పనిసరి. ఇంకా నోటితో పలకడం ఉత్తమం. "ఈదుల్ ఫిత్ర్ రెండు రకాతుల వాజిబ్ నమాజ్, ఆరు అదనపు తక్బీర్లతో సహా" అని సంకల్పం చేసుకోవాలి.

ఇతర సమస్యలు

- ❖ పండుగ నమాజు సామూహికంగా (జమాఅత్‌తో) మాత్రమే నెరవేరుతుంది. ఒంటరిగా చదివే నమాజు నెరవేరదు.
- ❖ పండుగ నమాజుకు ఖజాలేదు.

- ఏదయినా ఒక ఊరివారు అనివార్య కారణాలవల్ల పండుగ రోజు పండుగ నమాజు చదవలేకపోతే, ఆ ఊరి వారు పండుగ నమాజును మరుసటిరోజు చదువుకోవచ్చు.
- పండుగ నమాజుకు అజాన్‌కాని, ఇఖామత్‌గాని చెప్పకూడదు.
- పండుగ నమాజుకు ముందుగాని వెనుకగాని సున్నత్ లేదా నఫిల్ చదవరాదు.
- ఎవరయినా ఇమాం తక్బీర్లు పలికిన తరువాత నమాజులో కలిస్తే, ముందుగా అతను తక్బీర్లు పలకాలి.
- ఇమాం రుకూలో ఉన్నప్పుడు ఎవరైనా వచ్చికలిస్తే, తక్బీరు పలికే సమయం ఉంటే తక్బీరు పలకాలి. లేదా ఇమాంను అనుసరించాలి.
- పండుగ నమాజులో ఖిరాత్ చేయాలి. (బిగ్గరగా ఖుర్‌ఆన్ పఠించాలి).
- పండుగ నమాజులో ఆరు అదనపు తక్బీర్లు పలకడం సున్నత్. మొదట రకాతులో తక్బీరే తహ్రీమా తరువాత ఫాతిహా సూరాకంటే ముందు మూడుసార్లు, రెండవ రకాతులో సూరె ఫాతిహా మరియు ఖిరాత్ తరువాత అంటే రుకూలోకి వెళ్ళేముందు మూడుసార్లు తక్బీరు చదవాలి.

ఫిత్రా దానం

ఔన్నత్యం, ఔచిత్యాలు: మహనీయ ముహమ్మద్(స) ఫిత్రా దానాన్ని 'జకాతుల్ ఫిత్ర్' అన్నారు. దీనిని రమజాను ఉపవాసాలు పూర్తయిన సందర్భంగా చెల్లిస్తారు. ఫిత్ర్ అంటే ఇఫ్తార్ అనే అర్థం వస్తుంది. జకాతుల్ ఫిత్ర్ లేదా ఫిత్రా దానం అంటే ఉపవాసాలు పూర్తి అయిన సందర్భంగా జకాత్ లేదా సద్‌ఖా చెల్లించడం. హజ్రత్ అబ్దుల్లా బిన్ అబ్బాస్(రజి) ఉల్లేఖనం ఇలా ఉంది: "సద్‌కా ఫిత్ర్‌ను ప్రవక్త(స) ఫర్జ్ అన్నారు. ఉపవాసంలో దొర్లిన తప్పులు, పొరపాట్లు, అసభ్య అశ్లీల మాటలు ఫిత్రాదానం వల్ల క్షమించబడతాయి. ఇది నిరుపేదలు, అనాథలకు అన్నపానీయాలను సమకూరుస్తుంది. ఎవరయితే

దీనిని ఈద్ నమాజుకు ముందే చెల్లిస్తాడో అతని ఈ దానం ఫిత్రా దానంగా స్వీకరించబడుతుంది. ఇదేవిధంగా ఎవరయితే దీనిని ఈద్ నమాజ్ తరువాత చెల్లిస్తాడో అతని ఈ దానం సాధారణ దానాలలో ఒకటిగా పరిగణించబడు తుంది." (అబూదావూద్, ఇబ్నెమాజా)

ఈ హదీసులో ఫిత్రాదానం ప్రాముఖ్యత, దాని లక్ష్యం రెండూ వివ రించబడ్డాయి. మొదటి అంశం ఏమిటంటే- మనిషి అవసరాలు ఇబ్బందుల దృష్ట్యా అతని ఉపవాసంలో ఎన్నో తప్పులు జరిగిపోతాయి. నోటిద్వారా, కంటిద్వారా ఎన్నో పొరపాట్లు దొర్లిపోతాయి. వీటి మన్నింపు కోసం ఉపవాసాల చివరలో ఫిత్రా దానం యొక్క ఆదేశం ఇవ్వబడింది. ఈ దానం వల్ల ఉప వాసంలో జరిగిన తప్పులు, పొరపాట్లు అన్నీ మన్నించబడతాయి. అవి ఉపవాసితో పొరపాటున జరిగినా లేక ఉద్దేశపూర్వకంగా జరిగినా సరే. ఇంకా ఉపవాసికి పరిశుభ్రతను చేకూరుస్తుంది.

రెండవ అంశం ఏమిటంటే, ముస్లిం సమాజం మొత్తం ఈ పండుగ దినాన్ని ఆనందంగా సంతోషంతో జరుపుకోవడం. బీదసాదలు, అనాధలు, అభాగ్యులు, ఎవరి ముందూ చేయి చాపకనే అందరితోపాటు కలిసి పండుగ జరుపుకునే అవకాశం దొరుకుతుంది. అందుకే సదఖె ఫిత్ర్ (ఫిత్రా దానాన్ని)ను పండుగ నమాజుకు ముందుగానే ఇవ్వమని ఆదేశించడం జరిగింది. హజ్రత్ అబ్దుల్లా బిన్ఉమర్(రజి) ఇలా ఉల్లేఖించారు: "మహనీయ ముహమ్మద్(స) సదఖె ఫిత్ర్ పరిమాణాన్ని ఒక 'సాఅ' ఖర్జూరం ('సాఅ' అంటే పావు తక్కువ రెండు శేర్లు లేదా దాని ఖరీదు) లేక, ఒక 'సాఅ' 'జౌ' (ఓట్లు) ప్రతి స్వతంత్రుడు, బానిస, స్త్రీ పురుషులైన ముస్లింలపై ఫర్జ్‌గా నిర్ణయించారు.

దైవప్రవక్త ముహమ్మద్(స) సదఖా ఫిత్ర్‌కు (ఫిత్రాదానానికి) "జకాతు ఫిత్ర్" అనే పదాన్ని ఉపయోగించారు. జకాతు వలే ఫిత్రా కూడా తప్పనిసరిగా చెల్లించాలని దీనిఅర్థం. వాస్తవానికి జకాత్, ధనంపై వాజిబ్ అవుతుంది. అది ధనాన్ని పరిశుద్ధపరుస్తుంది. అలాగే సదఖా ఫిత్ర్ (ఫిత్రా దానం) ముస్లింపై వాజిబ్ అవుతుంది. ఇది అతని తప్పులు, పొరపాట్లను చెరిపేసి శుభ్ర పరుస్తుంది.

ఫిత్రాదానం గురించి

ఆదేశం: ఫిత్రాదానం వాజిబ్.

ఫిత్రా ఎవరిపై వాజిబ్: ఫిత్రా దానం ఆర్థిక స్థోమతగల ప్రతి ముస్లింపై వాజిబ్ చేయబడింది. వారు- స్త్రీ అయినా పురుషుడైనా, చిన్న అయినా పెద్దయినా, స్వతంత్రుడైనా, బానిసైనాసరే.

ఫిత్రాదానం ఎవరికి చెల్లించాలి: జకాత్ స్వీకరణకు అర్హులయిన వారందరికీ ఫిత్రా ఇవ్వవచ్చు. అయితే బిచ్చగాళ్ళకు, బీదవారికి, అవసరము ఉన్నవారికి ఇవ్వడం మంచిది.

సమయం: ఈదుల్ ఫిత్ర్ నెలవంక చూచిన వెంటనే సదఖ ఫిత్ర్ (ఫిత్రాదానం) వాజిబ్ అవుతుంది. దీనిని ఈదుల్ ఫిత్ర్ నమాజుకు ముందుగా ఇవ్వాలి. ఎవరయినా ఏదయినా కారణంవల్ల ఈద్‌నమాజుకు ముందుగా ఇవ్వలేకపోతే, తరువాత అయినా ఇవ్వాలి. ఏది ఏమయినప్పటికీ వీలయినంత త్వరగా ఇవ్వాలి.

ఏ వస్తువు ఇవ్వాలి: ఆహార పదార్థంగా ఉపయోగించే ప్రతి వస్తువును ఫిత్రాదానంగా ఇవ్వవచ్చు. నగదు రూపంలో డబ్బులు అయినా ఇవ్వవచ్చు.

పరిమాణం: సదఖ ఫిత్ర్ పరిమాణం- ఒక "సాఅ" ఖర్జూరం లేక ఒక 'సాఅ' జౌ (ఓట్లు) లేక దాని ఖరీదు నగదు, ఇది ప్రతి ముస్లిం స్త్రీలేక పురుషుడు, స్వతంత్రుడు లేక బానిసపై వాజిబ్ చేయబడింది.